**Десятидневное меню для детей от 2 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** **Завтрак**  | **День 2****Завтрак**  | **День 3****Завтрак**  | **День 4****Завтрак**  | **День 5****Завтрак**  |
| 1.Каша молочная «Дружба» с маслом2.Бутерброд с маслом, сыром3.Чай сахаром | 1.Каша манная молочная с маслом2. ½ яйца3.Бутерброд с маслом 4.Чай с сахаром | 1.Каша гречневая с маслом2.Бутерброд с маслом, сыром3. Чай с сахаром | 1. Каша геркулесовая молочная с маслом2.Бутерброд с маслом3. Чай с сахаром | 1.Каша рисовая молочная с маслом2.Бутерброд с маслом, сыром3. Чай с сахаром |
| **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** |
| Банан | Сок фруктовый | Сок фруктовый | Яблоко  | Сок фруктовый |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| 1.Салат из зеленого горошка2. Свекольник с курицей, сметаной3. Котлеты куриные запеченные4.Гречка/соус5.Хлеб ржаной6. Хлеб пшеничный7.Компот из сухофруктов | 1.Салат свекольный с изюмом2. Щи с курицей со сметаной3.Гуляш куриный4.Отварной рис с маслом5.Хлеб ржаной6. Хлеб пшеничный7. Компот из сухофруктов | 1. Салат из кукурузы2. Рассольник с курицей со сметаной3. Котлета мясная4. Макароны/соус5. Хлеб ржаной6. Хлеб пшеничный7.Компот из сухофруктов | 1.Салат луковый с зеленым горошком2. Суп куриный с крупой3.Суфле куриное4. Рагу овощное5 Хлеб ржаной6. Хлеб пшеничный7.Компот из сухофруктов | 1. Салат из свежих овощей2. Борщ с курицей со сметаной3.Рыба тушеная с овощами4. Пюре картофельное.5.Хлеб ржаной6. Хлеб пшеничный7.Компот из сухофруктов |
| **Полдник**  | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |
| 1.Коржик2. Молоко кипяченое | 1.Ватрушка2. Какао | 1. Блинчики (оладьи)2.Кисель | 1.Вареники ленивые2.Напиток кофейный | 1.Печенье.2.Кефир (ряженка) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6** **Завтрак** | **День 7****Завтрак**  | **День 8****Завтрак**  | **День 9****Завтрак**  | **День 10****Завтрак**  |
| 1. Каша пшенная молочная с маслом2.Бутерброд с маслом, сыром3.Чай с сахаром | 1.Каша геркулесовая молочная с маслом.2.Бутерброд с маслом.3.Чай с молоком, сахаром | 1.Каша гречневая молочная с маслом2.Бутерброд с маслом, сыром3.Чай с сахаром | 1.Каша манная молочная с маслом2.1/2 яйца3.Бутерброд с маслом3.Чай с сахаром | 1.Вермишель молочная с маслом2.Бутерброд с маслом, сыром3.Чай с сахаром |
| **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** |
| Сок фруктовый | Груша | Сок фруктовый | Апельсин | Сок фруктовый |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| 1.Салат из моркови с изюмом2. Суп рыбный 3.Котлета мясная запеченная4.Макароны/соус5. Хлеб ржаной6. Хлеб пшеничный7.Компот из сухофруктов | 1. Салат из свежих овощей2. Щи с курицей, сметаной3.Жаркое по – домашнему с мясом4 Хлеб ржаной5. Хлеб пшеничный6.Компот из сухофруктов | 1. Винегрет2.Суп гороховый с курицей 3.Гуляш куриный4.Рис с маслом5. Хлеб ржаной6. Хлеб пшеничный7.Компот из сухофруктов | 1.Салат из кукурузы2.Суп куриный с макаронными изделиями 3.Суфле куриное4.Капуста тушеная5. Хлеб ржаной6. Хлеб пшеничный7.Компот из сухофруктов | 1. Салат луковый2. Суп овощной со сметаной3.Биточки рыбные запеченные4.Пюре картофельное/ соус5. Хлеб ржаной6. Хлеб пшеничный7.Компот из сухофруктов |
| **Полдник**  | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |
| 1.Пряник2. Молоко кипяченое | 1. Сырники из творога2.Какао | 1.Булочка сдобная2.Молоко кипяченое | 1.Запеканка творожная с крупой/соус сметанный2.Кисель | 1.Вафли2.Кефир |