**Краткое примерное десятидневное меню для детей ясельного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | **6 день** | | | | |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | |
| Каша овсяная из «Геркулеса»,154  Чай с лимоном, **170**  Сыр, **10**  Батон, **20** | Сок, **150** | Кукуруза конс. отвар. с маслом, **30**  Щи из свежей капусты со сметаной, **150**  Запеканка картофельная с печенью, **130**  Соус сметанный, **15**  Компот из изюма, **150**  Хлеб ржаной, **30**  Хлеб пшеничный,**20** | Пудинг из творога с рисом, **130**  Соус молочный сладкий, **20**  Кефир витаминизированный, **150**  Хлеб пшеничный, **10** | Каша ячневая на молоке, **154**  Чай с лимоном, **170**  Сыр, **15**  Батон, **20** | Сок, **150** | Салат из моркови и яблок,**30**  Суп картофельный с горохом, **150**  Запеканка из печени с рисом,**130**  Соус сметанный, **25**  Компот из кураги, **150**  Хлеб пшеничный, **ржаной, 20/20** | Капуста тушеная с яблоками, **130**  Кефир витаминизированный, **150**  Хлеб пшеничный, **10**  Кондитерские изделия, **40** | |
| **2 день** | | | | **7 день** | | | | |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | |
| Каша рисовая на молоке, **154**  Чай с сахаром, **170**  Батон с повидлом, **20/10** | Фрукт, **120** | Салат из моркови и яблок,**30**  Суп «Здоровье» из печени с гренками, **160/20**  Капуста тушеная с мясом говядины, **130**  Компот из кураги, **150**  Хлеб ржаной, **30** | Рыба тушеная в томате с овощами, **100**  Йогурт питьевой фруктовый, **150**  Хлеб пшеничный, **10**  Корж Молочный,**70** | Каша пшеничная на молоке, **154**  Чай с сахаром,**170**  Батон с повидлом, **20/15** | Фрукт, **125** | Кукуруза конс. с маслом, **30**  Суп пюре из мяса, **150**  Греча отварная, **110**  Гуляш из отварной говядины, **40/40**  Компот из изюма, **150**  Хлеб пшеничн,ржаной, **20/20** | Пюре из бобовых и картофеля, **130**  Йогурт питьевой фруктовый, **150**  Хлеб пшеничный, **10**  Кондитерские изделия,**40** | |
| **3 день** | | | | **8 день** | | | | |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | | полдник |
| Каша манная жидкая, **154**  Кофейный напиток с молоком сгущенным,**170**  Сыр, **10**  Батон, **20** | Сок, **155** | Салат из горошка зеленого конс.,**30**  Свекольник, **150**  Гуляш из говядины, **40/40**  Макароны отварные, **110**  Компот из черной смородины, **150**  Хлеб ржаной, пшеничный **30/20** | Пудинг из творога с яблоками, **130**  Соус молочный сладкий,**10**  Хлеб пшеничный, **10**  Снежок, **150** | Суп молочный с крупой, **180**  Какао с молоком, **170**  Сыр, **10**  Батон, **20** | Сок, **160** | Салат из свеклы с изюмом, **30**  Рассольник Ленинградский, **150**  Рыба, запечённая с картофелем по-русски,**130**  Соус белый на рыбном бульоне, **30**  Компот из вишни, **150**  Хлеб пшеничный, ржаной, **20/30** | | Сырники из творога запеченные, **130**  Соус яблочный, **20**  Хлеб пшеничный, **10**  Снежок, **150** |
| **4 день** | | | | **9 день** | | | | |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | |
| Суп молочный с макаронными изделиями,**150**  Какао с молоком, **170**  Батон с повидлом, **20/10** | Фрукт, **130** | Икра свекольная,**30**  Рассольник домашний с мясом, сметаной, **150**  Суфле рыбное, 70  Картофель отварной, 110  Компот из яблок с лимоном, **150**  Хлеб пшеничный, ржаной, **20/20** | Запеканка капустная, **130**  Соус молочный, **30**  Кефир витаминизированный,  **150**  Хлеб пшеничный, **10**  Кондитерские изделия, **40** | Каша овсяная из «Геркулеса», **160**  Чай с молоком, **170**  Батон, **20** | Фрукт, **125** | Икра морковная, **30**  Суп картофельный с макаронными изделиями, **150**  Запнеканка картофельная с мясом, **130**  Соус сметанный, **10**  Компот из свежих груш, **150**  Хлеб пшеничный, ржаной, **20/30** | Запеканка капустная, **135**  Хлеб пшеничный, **10**  Кефир витаминизированный,  **150**  Булочка сдобная «Выборгская с курагой», **60** | |
| **5 день** | | | | **10 день** | | | | |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | |
| Каша пшенная на молоке, **155**  Чай с молоком, **170**  Батон с повидлом, **20/10** | Сок, **160** | Икра морковная,**30**  Суп картофельный с бобовыми (фасоль), **150**  Плов с отварной говядиной,**130**  Напиток из плодов шиповника,**150**  Хлеб пшеничный, ржаной, **20/20** | Омлет натуральный,**130**  Йогурт питьевой фруктовый, **150**  Хлеб пшеничный, **10**  Кондитерские изделия, **25** | Каша гречневая на молоке, **154**  Чай с лимоном, **170**  Сыр, **10**  Батон, **20** | Сок, **150** | Салат из горошка зеленого конс., **30**  Суп картофельный с рыбой, **150**  Запеканка капустная с говядиной, **130**  Соус сметанный с томатом, **15**  Напиток из плодов шиповника,**150**  Хлеб пшеничный, ржаной, **20/20** | Омлет с яблоками,**130**  Хлеб пшеничный, **10**  Йогурт питьевой фруктовый, **150**  Кондитерские изделия,**20** | |