

**Примерное 10-дневное меню для детей
в возрасте от 3-7 лет на осенне-зимний период 2025/2026 г.**

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
Завтрак 1. Каша ассорти (рис + греча) с маслом сливочным (№18/4) 200гр. 2. Какао с молоком (№14/10) 200гр. 3. Батон с маслом, сыром (4/13) 25/5/6гр. С – 1,1 мг	Завтрак 1. Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (№4/4) 200гр. 2. Кофейный напиток с молоком (№13/10) 200гр. 3. Батон с маслом, сыром (4/13) 25/5/6гр. С – 1,2 мг	Завтрак 1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№7/4) 200гр. 2. Какао с молоком (№14/10) 200гр. 3. Батон с маслом, сыром (4/13) 25/5/6гр. С – 1,0 мг	Завтрак 1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№14/4) 200гр. 2. Кофейный напиток с молоком (№13/10) 200гр. 3. Батон с маслом, сыром (4/13) 25/5/6гр. С – 1,0 мг	Завтрак 1. Каша пшеничная с маслом сливочным (№15/4) 200гр. 2. Какао с молоком (№14/10) 200гр. 3. Батон с маслом, сыром (4/13) 25/5/6гр. С – 1,0 мг
10:00 Сок 100гр.	10:00 Фрукты 100 гр.	10:00 Фрукты 100гр.	10:00 Фрукты 100гр.	10:00 Сок 100гр.
Обед 1. Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом (№21/1) 50гр. 2. Суп-пюре гороховый (№29/2) 200гр. 3. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (№36/8) 200гр. 4. Икра кабачковая (7.275/1) 20гр. 5. Напиток из свежемороженой ягоды (№15/10) 200гр. 6. Хлеб ржаной 40 гр.(№8/13) С – 140 мг	Обед 1. Салат из отварного картофеля с фасолью и растительным маслом (№27/1) 50гр. 2. Щи из свежей капусты со сметаной (№6/2) 200гр. 3. Каша гречневая (№3/4) 130гр. 4. Мясо кур отварное в соусе (№2/9) 70гр. 5. Компот из сухофруктов (№6/10) 200гр. 6. Хлеб ржаной 40 гр.(№8/13) С – 51,2 мг	Обед 1. Салат из моркови с растительным маслом (10/1) 50гр. 2. Борщ со сметаной (№2/2) 200гр. 3. Рагу из отварного мяса говядины (№6/8) 200гр. 4. Кисель (№7.504) 200гр. 5. Хлеб ржаной 40гр. (№8/13) С – 99,5 мг	Обед 1. Салат из морской капусты, моркови и яйца (№19/1) 50гр. 2. Суп крестьянский с крупой со сметаной (№31/2) 200гр. 3. Биточки (котлеты) из мяса кур (№5/9) 70гр. 4. Картофельное пюре (№3/3) 130гр. 5. Напиток из шиповника (№15/10) 200гр. 6. Хлеб ржаной 40гр. (№8/13) С – 106,6 мг	Обед 1. Салат из белокачанной капусты с кукурузой и растительным маслом (№4/1) 50гр. 2. Суп картофельный с рыбой (№7.161) 200гр. 3. Каша рисовая рассыпчатая (№45/3) 130гр. 4. Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе (№23/8) 70гр. 5. Компот из кураги и изюма (№4/10) 200гр. 6. Хлеб ржаной 40гр. (№8/13) С – 83,5 мг
Полдник 1. Суфле творожное (№19/5) 150гр. 2. Молоко, сгущенное с сахаром 8гр. (№12/11) 3. Кисломолочный продукт 180гр. (№79/1) 4. Хлеб пшеничный 30 гр. (№9/13) С – 0,2 мг	Полдник 1. Суп молочный с лапшой (№ 21/2) 200гр. 2. Пирожки печеные из дрож. теста с джемом (№17/12) 65гр. 3. Чай 4. Хлеб пшеничный 30 гр. (№9/13) С – 0,5 мг	Полдник 1. Биточки (котлеты) рыбные (№9/7) 70гр. 2. Макароны изделия отварные (№43/3) 60гр. 3. Чай с лимоном (№11/10) 200/5гр. 4. Хлеб пшеничный 30 гр. (№9/13) С – 1,2 мг	Полдник 1. Омлет запеченный (№2/6) 150 гр. 2. Кондитерские изделия 15 гр. 3. Чай с лимоном (№11/10) 200гр. 4. Хлеб пшеничный 30 гр. (№9/13) С – 20,0 мг	Полдник 1. Сырники из творога (№6/5) 150 гр. 2. Кисломолочный продукт 180гр.(№79/1) 3. Молоко сгущенное с сахаром 8 гр. (12/11) 4. Хлеб пшеничный 30 гр. (№9/13) С – 0,1 мг