

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

6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
Завтрак 1. Каша геркулесовая с маслом сливочным (№8/4) 200гр. 2. Кофейный напиток с молоком (№13/10) 200гр. 3. Батон с маслом, сыром (№4/13) 25/5/6 гр С – 1,0 мг	Завтрак 1. Суп молочный с крупой (№22/2) 200гр. 2. Какао с молоком (№14/10) 200гр. 3. Батон с маслом, сыром (№4/13) 25/5/6 гр. С – 1,1 мг	Завтрак 1. Каша молочная ассорти (рис + кукуруза) с маслом сливочным (№17/4) 200гр. 2. Кофейный напиток с молоком (№13/10) 200гр. 3. Батон с маслом, повидло (№4/13) 25/5/6гр. С – 1,1 мг	Завтрак 1. Каша манная молочная с маслом сливочным (№5/4) 200гр. 2. Какао с молоком (№14/10) 200гр. 3. Батон с маслом, сыром (№4/13) 25/5/6гр. С – 0,1 мг	Завтрак 1. Каша пшениная с маслом сливочным (№11/4) 200гр. 2. Кофейный напиток с молоком (№13/10) 200гр. 3. Батон с маслом, сыром (№4/13) 25/5/6гр. С – 0,1 мг
10:00 Сок 100гр.	10:00 Фрукты 100гр.	10:00 Фрукты 100гр.	10:00 Фрукты 100гр.	10:00 Сок 100гр.
Обед 1. Салат из отварной свеклы и картофеля растит. маслом (№29/1) 50гр. 2. Щи из свежей капусты с крупой и сметаной (№7/2) 200гр. 3. Кнели мясные паровые (№27/8) 70гр. 4. Каша гречневая рассыпчат. С овощами (№44/3) 130гр. 5. Напиток из шиповника (№15/10) 200гр. 6. Хлеб ржаной 40гр. (№8/13) С – 99,6 мг	Обед 1. Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и растит. маслом (№31/1) 50гр. 2. Суп-пюре из овощей (№27/2) 200гр. 3. Макаaronные изделия отварные (№43/3) 100гр. 4. Мясо кур отварное (№1/9) 70 гр. 5. Напиток из свежемороженой ягоды (№15/1) 200гр. 6. Хлеб ржаной 40 гр. (№8/13) С – 54,2 мг	Обед 1. Салат из моркови с изюмом и растительным маслом (№12/1) 50гр. 2. Свекольник со сметаной (№5/2) 200гр. 3. Котлеты (биточки) из мяса говядины паровые.(№14/8) 70 гр. 4. Рагу из овощей (18/3) 130гр. 5. Компот из сухофруктов (№6/10) 200гр. 5. Хлеб ржаной 40 гр. (№8/13) С – 65,3 мг	Обед 1. Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом (№6/1) 50гр. 2. Суп-лапша на курином бульоне (№20/2) 200гр. 3. Плов из мяса кур (№4/9) 200гр. 4. Кисель Витошка (№7.504) 200гр. 5. Хлеб ржаной 40гр. (№8/13) С – 94 мг	Обед 1. Салат из отварной свеклы с растительным маслом (№25/1) 50гр. 2. Рассольник со сметаной (№9/2) 200гр. 3. Тефтели из мяса говядины (№20/8) 70гр. 4. Картофельное пюре с морковью (№4/3) 130гр. 5. Компот из кураги (№1/10) 200гр. 5. Хлеб ржаной 40 гр. (№8/13) С – 56,1 мг
Полдник 1. Запеканка из творога с изюмом (№11/5) 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. Картофель отварной (№1/3) 100 гр. 2. Тефтели рыбные в соусе (№11/7) 80 гр. 2. Чай с лимоном (№11/10) 200гр. 3. Кондитерское изделие 15 гр. 4. Хлеб пшеничный 30 гр. (№9/13) С – 2,85 мг	Полдник 1. Омлет с картофелем (№4/6) 150 гр. 2. Кондитерские изделия 15 гр. 3. Чай с молоком (№12/10) 200гр. 4. Хлеб пшеничный 30 гр. (№9/13) С – 0,1 мг	Полдник 1. Суп молочный с лапшой (№ 21/2) 200гр. 2. Ватрушка со сметаной (№ 6/12) 65гр. 3. Чай с лимоном (№11/10) 200гр. 4. Хлеб пшеничный 30 гр. (№9/13) С – 10,1 мг	Полдник 1.Пудинг из творога (№17/5) 150 гр. 2. Молоко сгущенное с сахаром 8гр. (№12/11) 3. Кисломолочный продукт 180 гр. (№79/1) 4. Хлеб пшеничный 30 гр. (№9/13) С – 0,6 мг