

Примерное десятидневное меню
для детей
в возрасте до 7-ми лет

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам в граммах	
	до 3-х лет	старше 3-х лет
1 день		
<i>Завтрак</i>		
Каша геркулесовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30-6-8	40-6-12
Какао	150	200
<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	100
<i>Обед</i>		
Салат из свежих помидоров и огурцов	45	60
Суп гороховый с сухариками и мясом	150-20	200-30
Азу с мясом	180	230
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>		
Творожно-морковная запеканка с ягодами	170-20	190-30
Коржик	50	60
Чай с сахаром	160	200
2 день		
<i>Завтрак</i>		

Каша пшенная молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30-7-8	40-7-12
Кофейный напиток	150	200
<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	100
Фрукты	108	114
<i>Обед</i>		
Суп вермишелевый с курицей	150	200
Котлета куриная с тушеной капустой	80-110	90-155
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	15	16
Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>		
Салат из свеклы	45	60
Суфле рыбное с картофельным пюре	70-150	85-170
Хлеб пшеничный	15	20
Чай с сахаром	150	200
3 день		
<i>Завтрак</i>		
Каша манная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30-6-8	40-8-12
Какао	150	200
<i>Второй завтрак</i>		
Сок	150	200
Фрукты	108	114
<i>Обед</i>		
Салат из свежей капусты	40	60
Свекольник с мясом и сметаной	150	200
Мясные тефтели с мясом и картофельным пюре	60-30-100	70-30-170
Компот из сухофруктов	150	200

Хлеб пшеничный	10	13
Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>		
Кабачковая икра	40	60
Рыба "по-польски"	90	115
Пирог с картофелем	70	90
Хлеб пшеничный	15	20
Чай с сахаром	185	200
4 день		
<i>Завтрак</i>		
Каша "Дружба" молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30-7-8	40-7-12
Кофейный напиток	150	200
<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	100
Фрукты	108	114
<i>Обед</i>		
Суп картофельный с мясом	150	200
Капустная запеканка с мясом и соусом	160-30	220-30
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>		
Слат из моркови	40	60
Творожная запеканка со сгущенным молоком	115-20	150-25
Крендель	50	60
Чай с сахаром	175	200
5 день		
<i>Завтрак</i>		
Лапша молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30-7=8	40-7-12

Какао	150	200
<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	100
Фрукты	108	114
<i>Обед</i>		
Салат из свежей капусты с яблоком	30	60
Бефстроганов из вареного мяса с соусом и гречкой	33-37-120	36-34-150
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>		
Винегрет	100	135
Омлет	83	100
Кондитерские изделия	15	15
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с сахаром	180	200
6 день		
<i>Завтрак</i>		
Каша пшеничная молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	30-7	40-7
Кофейный напиток	150	200
<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	100
Фрукты	108	114
<i>Обед</i>		
Салат из свеклы	40	60
Рассольник с мясом и сметаной	150	200
Котлета мясная с картофельным пюре	60-100	70-170
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	10	13
Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>		

Салат из моркови	45	60
Творожный пудинг с ягодами	120-20	150-25
Кондитерские изделия	20	20
Хлеб пшеничный	15	20
Чай с сахаром	180	200
7 день		
<i>Завтрак</i>		
Каша гречневая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	30-6	40-6
Какао	150	200
<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	100
Фрукты	108	114
<i>Обед</i>		
Помидор/огурец	20	20
Суп с клецками и курицей	150	200
Куриное суфле с тушеной капустой	90-115	100-155
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	15	13
Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>		
Салат из свежей капусты	45	60
Рыбные тефтели с соусом и картофельным пюре	60-20-150	80-20-170
Хлеб пшеничный	15	20
Кисель	150	180
8 день		
<i>Завтрак</i>		
Каша рисовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	30-6	40-6
Кофейный напиток	150	200
<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	100
Фрукты	108	114

<i>Обед</i>		
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	65
Суп рыбный со сметаной	150	200
Гуляш из вареного мяса с соусом и макаронами	33-37-190	36-54-150
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	10	20
Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>		
Овощное рагу с мясом	180	215
Ватрушка	70	90
Хлеб пшеничный	20	20
Чай с сахаром	150	200
9 день		
<i>Завтрак</i>		
Каша кукурузная молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	25-7	35-7
Какао	150	200
<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	100
Фрукты	108	114
<i>Обед</i>		
Салат из свежей капусты	30	60
Борщ с мясом и сметаной	150	200
Мясной рулет с яйцом и картофельным пюре	70-100	80-170
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	10	18
Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>		
Рыба тушеная в томате с овощами	100	115
Пирог с капустой и яйцом	80	90
Кондитерские изделия	20	20

Хлеб пшеничный	20	20
Чай с сахаром	150	200
10 день		
<i>Завтрак</i>		
Каша "Рябушка" молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	30-6	40-6
Кофейный напиток	150	200
<i>Второй завтрак</i>		
Сок	100	100
Фрукты	108	114
<i>Обед</i>		
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	65
Щи с мясом и сметаной	150	200
Плов с мясом	160	210
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	15	20
Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>		
Салат "Зимний"	110	130
Блины со сгущенкой	70	90
Хлеб пшеничный	15	20
Чай с сахаром	190	200