

Примерное 10-дневное меню для детей раннего возраста до 7 лет с 10 ч. . пребыванием детей в ДОУ

1 День - понедельник		2 День - вторник	3 День - среда	4 День - четверг	5 День - пятница
Завтрак	Каша пшённая мол. сл. с маслом слив.	Каша манная мол. сл. с маслом слив.	Каша «Ассорти» (геркулес+рис) мол. сл. с маслом слив.	Каша ячневая мол. сл. с маслом слив.	Каша «Ассорти» (греча+геркулес) мол. сл. с маслом слив.
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Печенье	Хлеб пшен. с маслом слив.	Хлеб пшен. сыр	Хлеб пшен. с маслом слив.	Хлеб пшен. с маслом слив.
2 завтрак	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт
Обед	Суп молочный рисовый с маслом слив.	Суп перловый с курой со сметаной	Свекольник с курой со сметаной	Суп крестьянский с курой со сметаной	Суп рыбный со сметаной
	Картофель тушёный с курой	Гуляш мясной ясли Мясной фарш	Биточки рыбные рубленые	Голубцы «ленивые»	Тефтели куриные рубленая
		Греча рассыпчатая с маслом слив.	Картофельн. пюре с маслом слив.		Макароны с маслом слив.
	Компот из сухофруктов с сахаром с вит. «С»	Компот из сухофруктов с сахаром с вит. «С»	Напиток с сахаром	Компот из сухофруктов с сахаром вит. «С»	Компот из свежих фруктов с сахаром с вит. «С»
	Хлеб ржан.	Хлеб ржан.	Хлеб ржан.	Хлеб ржан.	Хлеб ржан.
полдник	Макароны с маслом слив.	Капуста тушёная с курой	Творожная запеканка со сгущ. мол. ясли Творог по-домашнему	Булочка домашняя Ясли Каша геркулесовая мол. сл. с маслом	Салат из свеклы с раст. маслом ясли Морковь тушёная в молоке Яйцо
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
		Хлеб ржан.	Хлеб пшен.		Хлеб пшен.

6 День - понедельник		7 День - вторник	8 День - среда	9 День - четверг	10 - День пятница
Завтрак	Каша «Ассорти» (рис+пшено) мол. сл. с маслом слив.	Каша рисовая мол. сл. с маслом слив.	Каша пшеничная мол. сл. с маслом слив.	Каша геркулесовая мол. сл. с маслом слив.	Вареники мол. сл. с маслом слив.
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кофейный напиток с сахаром с молоком	Чай с сахаром
Лечение		Хлеб пшен. с маслом слив.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен. с маслом слив.	Хлеб пшен. с маслом слив.
2 завтрак	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Фрукт
обед	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	Суп гороховый с курой	Суп вермишелевый с курой	Рассольник с курой со сметаной Если Суп перловый с курой со сметаной	Борщ с курой со сметаной
	Картофель тушёный с мясом	Биточки куриные	Котлета рыбная рубленая	Гуляш куриный если Куриный фарш	Котлета мясная рубленая
	Компот из сухофруктов с сахаром с вит. «С»	Макароны с маслом слив.	Картофельное пюре с маслом слив.	Рис с маслом слив.	Картофельное пюре с маслом слив.
	Хлеб ржан.	Компот из сухофруктов с сахаром с вит. «С»	Компот из сухофруктов с сахаром с вит. «С»	Компот из сухофруктов с сахаром с вит. «С»	Компот из свежих фруктов с сахаром с вит. «С»
Полдник	Хлеб ржан.	Хлеб ржан.	Хлеб ржан.	Хлеб ржан.	Хлеб ржан.
	Греча рассыпчатая с маслом слив.	Рагу из овощей если Овощное пюре	Творог по- домашнему	Ватрушка с повидлом Если Булочка домашняя	Омлет натуральный
	Молоко	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Если Каша манная мол. сл. с маслом слив.	Чай с сахаром
	Хлеб пшен.	Хлеб ржан.		Чай с сахаром	Хлеб ржан.