

Примерное 10-ти дневное меню на летне-осенний период

Возрастная категория от 1 года до 3х лет / от 3х лет до 7 лет / с 7 до 11 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2013 - 680 с.

Первая неделя					
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Завтрак	Каша манная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша пшеничная молочная	Каша гречневая молочная	Каша рисовая молочная
	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с молоком	Какао на молоке
	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом слив.	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом слив.	Батон с маслом слив.
2-й завтрак	Сок	Фрукт	Сок	Кисломолочный продукт (снежок или йогурт 2,5 %)	Фрукт
Обед	Салат из свежей капусты	Помидор свежий (нарезка)	Огурец свежий (нарезка)	Морковь свежая с яблоком (или морковь с сахаром)	Салат из свежих огурцов
	Суп куриный с вермишелью	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	Суп с клецками на курином бульоне	Свекольник на курином бульоне со сметаной
	Плов из куриного филе	Гуляш из курицы	Рагу из овощей с курицей	Котлета мясная с соусом	Котлета из курицы с соусом
		Макароны отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая
	Морс брусничный	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф	Компот из кураги
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	
Усиленный полдник	Макароны с сыром	Запеканка из творога со сгущ. молоком или повидлом	Омлет Хлеб пшеничный	Запеканка из манной крупы со сгущ. молоком или повидлом	Ватрушка с творогом
	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном
Вторая неделя					
	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак	Каша пшённая молочная	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша «Дружба» молочная	Каша кукурузная молочная (или пшеничная молочная)	Каша манная молочная
	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Чай с молоком	Какао на молоке
	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом слив.	Батон с маслом слив.
2-й завтрак	Сок	Фрукт	Сок	Кисломолочный продукт (снежок или йогурт 2,5 %)	Фрукт
Обед	Салат из свежей капусты	Помидор свежий (нарезка)	Огурец свежий (нарезка)	Морковь свежая с курагой	Салат из свежих помидоров
	Суп картофельный с гречневой крупой	Суп рисовый с фрикадельками	Щи из св.капусты с карт-м на кур. бульоне со сметаной	Суп рыбный или суп «Волна» (с морской капустой)	Рассольник на мясном бульоне со сметаной
	Бефстроганов из печени (или суфле из печени)	Жаркое по-домашнему с курицей	Рыба тушеная с овощами	Котлета из курицы с соусом	Тефтели мясные с соусом
	Макароны отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая	Рис отварной
	Компот из свежемороженой плодов или ягод	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф	Компот из апельсинов (или из яблок)
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	
Усиленный полдник	Плов с курицей Хлеб	Сырники со сгущённым молоком	Омлет Хлеб	Вареники ленивые с творогом с маслом слив. Хлеб	Ватрушка с сахаром / повидлом
	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром

