

Примерное 10-ти дневное меню на осенне-зимний 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	Коф. напиток на молоке	Какао на молоке
	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом
2-й завтрак	Сок	Фрукт	Кисломол. продукт Снежок	Сок	Сок
Обед	Огурец соленый	Салат из капусты с кукурузой	Сельдь	Винегрет	Икра из кабачков
	Суп куриный с вермишелью	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Суп с клецками на курином бульоне	Свекольник на курином бульоне со сметаной
	Плов из курицы	Котлета из курицы с соусом	Котлета мясная с соусом	Гуляш из курицы	Рагу из овощей с курицей
	Компот из с/ф	Каша гречневая	Картофельное пюре	Макароны отварные	
	Хлеб ржано-пшеничный	Компот из яблок	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф
Усиленный полдник	Макароны с сыром	Запеканка из творога со сгущ. молоком/повидлом	Отварное яйцо, сыр, булочка/батончик с изюмом	Запеканка из манной крупы со сгущ. молоком/повидлом	Ватрушка с творогом/повидлом
	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 пшеничная молочная	Суп мол.с макар. изделиями	Каша «Дружба» молочная	Каша кукурузная молочная	Каша манная молочная
	Чай с сахаром	Коф. напиток на молоке	Чай с лимоном	Чай с молоком	Какао на молоке
	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом
	Сок	Фрукт	Сок	Кисломол. Снежок	Сок
2-й завтрак	Салат из свежей капусты с горошком	Огурец соленый	Салат из отварных овощей	Икра из кабачков	Салат из свеклы
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	Суп рисовый с фрикадельками	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Суп рыбный/суп волна	Суп картофельный с гречневой крупой
	Бефстроганов из печени или суфле из печени	Жаркое по домашнему с курицей	Рыба тушеная с овощами/котлета рыбная	Котлета из курицы с соусом	Тефтели мясные с соусом
	Каша гречневая		Картофельное пюре	Макароны отварные	Рис отварной
	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Усиленный полдник	Плов с курицей Хлеб	Макароны отварные с сыром	Отварное яйцо, сыр, булочка/батончик с изюмом	Ватрушка с творогом/повидлом	Сырники со сгущенным молоком/повидлом
	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром