

Примерное сводное 10-дневное меню для детей 7-10 лет.
Экспертный вариант.

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша гречн.вязк.-190 Сыр порционный-19 Какао с молоком-200 Масло сливочное-10 Хлеб пшеничный-40	Каша рис.молоч.-220 Омлет натуральн.-60 Кофейный напиток.-200 Масло сливочное-10 Хлеб пшеничный-50 Биоогурт-210	Запеканка из творога со сгущ.мол.195/25 Яйцо варёное-40 Чай с молоком-200 Масло сливочное-10 Хлеб пшеничный-40	Каша геркул.мол.-220 Сыр порцион.-19 Какао с молоком.-200 Масло сливочное-10 Хлеб пшеничный-50 Биоогурт-210	Каша пшённ.мол-220 Омлет натуральн-60 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-10 Хлеб пшеничный-50 Биоогурт-210	Пудинг из творога со сгущ.молоком-200/25 Чай с лимоном-200/4 Масло сливочное-10 Хлеб пшеничный-50 Биоогурт-210	Вермиш. молоч.-220 Сыр порционный-19 Кофейный напиток-200 Масло сливочное-10 Хлеб пшеничный-50	Каша пшеничная молочная - 220 Какао с молоком-200 Масло сливочное-10 Хлеб пшеничный-40 Биоогурт-210	Запеканка из творога с джемом-195/25 Молоко кипячёное-200 Масло сливочное-10 Яйцо варёное-40 Хлеб пшеничный-50	Каша манная мол-220 Омлет натуральн.-60 Чай с лимоном-200/4 Масло сливочное-10 Хлеб пшеничный-50
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Фрукты -200	Сок ябл.-200/ фрукты	Сок ябл.-200/ фрукты	Фрукты-200	Фрукты-200	Фрукты-200	Сок ябл.-200/ фрукты	Фрукты-200	Фрукты-200	Сок ябл.-200/ фрукты
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат"Степной"-70 Морская капуста-15 Суп с макар.изд.карт. мясом-250/25 Котл. руб из птицы-60 Капуста тушёная-150 Комп из кураг,черн 200 Хлеб рж.-пшен.обогаш с микронутриент.-100 Хлеб пшеничный-39	Зел.горошек конс-50 Морская капуста-15 Щи из кваш.кап. с карт. мясом,смет.-250/25/15 Пудинг из говяд.-90 Карт. пюре с морк.-150 Комп из кураг,изюм 200 Хлеб рж.-пшен.обогаш с микронутриент.-100 Хлеб пшеничный-50	Кукуруза конс.отв-50 Морская капуста-15 Борщ "Волинский" с мяс/смет 250/25/15 Оладьи из печени - 90 Соус сметанный - 30 Макароны отварн.-150 Напит. из шиповн.-200 Хлеб рж.-пшен.-100 Хлеб пшеничный-40	Винегрет морской-70 Рассольн "Ленингр." мяс/смет 250/25/15 Суфле рыбное паровое - 110 Картоф. пюре-150 Сок яблочный-200 Хлеб рж.-пшен.обогаш с микронутриент.-100 Хлеб пшеничный-50	Сельдь с/с-29 Морская капуста-15 Суп овощной с мяс., смет.-250/25/15 Рулет из говяд(пар)-90 Карт. пюре с морк.-150 Комп из кураг,изюм 200 Хлеб рж.-пшен.обогаш с микронутр.-100 Хлеб пшеничный-36	Кукуруза конс.отв-50 Морская капуста-15 Суп картоф.с крупой, фрикадельк.-250/30 Биточ. рубл.из птиц-75 Овощи прип. в м/с-150 Комп из кураг,черн 200 Хлеб рж.-пшен.обогаш с микронутриент.-100 Хлеб пшеничный-42	Зел.горошек конс-50 Морская капуста-15 Щи из св. капусты с мяс/смет-250/25/15 Гуляш-80/50 Греча рассыпч.-150 Компот из кураги-200 Хлеб рж.-пшен.обогаш с микронутриент.-100 Хлеб пшеничный-40	Икра из свёклы-70 Морская капуста-15 Суп гороховый с мясом гренками-250/25/15 Тефтели из говядины с соусом 90/50 Макароны отв.-150 Напит. из шиповн.-200 Хлеб пшеничный-30 Хлеб рж.-пшен.-100	Огурец свежий-50 Морская капуста-15 Суп картоф. с рыбой, крупой-250/35 Шницель мясной-90 Рагу овощное-150 Комп из кураг,изюм 200 Хлеб рж.-пшен.обогаш с микронутриент.-100 Хлеб пшеничный-35	Икра из моркови-70 Морская капуста - 15 Борщ с капуст. и карт. 250/25/15 Азу из говядины с картофелем-240 Компот из изюма 200 Хлеб рж.-пшен.обог. с микронутриент.-100 Хлеб пшеничный-50
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Бул." Российская"-70 Сок яблочный-200	Бул."Октябрёнок"-80 Молоко фасован.-200	Булочка дорожная - 80 Чай с сахаром-200	Пирожок с ябл.-100 Чай с сахаром-200	Булочка ванильн.-80 Сок яблочный-200	Пирожок с капустой и яйцом - 100 Сок яблочный-200	Ватрушка с твор.-75 Молоко фасов.-200	Сдоба обыкновенн.-80 Сок яблочный-200	Пирожок с капустой и яйцом - 100 Сок яблочный-200	Пряники-68 Молоко кипячён.-200
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Яйцо варёное-40 Биточки рыбн. - 110 Вафли - 19 Картофель отвар.-170 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-40	Огурец свежий-50 Тефт.из говяд.с рис.-90 Овощи припущенные в молочном соусе-220 Чай с лимоном-200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50	Помидор свежий-50 Биточ.с б/к капуст-100 Картофель отварн.-170 Зефир - 34 Напит. из клюквы-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-45	Салат из квашеной капусты-70 Плов из птицы220 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50	Перец сладкий - 31 Вафли - 49 Котл.по-хлыновск.-90 Рагу овощное-220 Чай с лимон.-200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50	Салат из кваш.кап.-70 Запеканка картоф. с мяс-250/соус смет.50 Сыр порционный-19 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-44	Зефир - 24 Биточки рыбн. - 110 Картофель отв.-170 Напиток из клюквы с сахаром - 200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-40	Перец сладкий - 31 Яйцо варёное 40 Голубцы ленивые 250 Чай с лимоном200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-40	Помидор свежий-50 Котлета рыбная "Любительская"- 110 Картоф. пюре-170 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-40	Сыр порционный-19 Гуляш-80/50 Рис отварной-150 Напиток из клюквы с сахаром - 200 Масло сливочное - 5 Хлеб пшеничный-50
Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин
Биоогурт-210	Биолакт кислом.-208	Биоогурт-210	Биолакт кислом.-208	Биоогурт-210	Биолакт кислом.-208	Биоогурт-210	Биолакт кислом.-208	Биоогурт-210	Биолакт кислом.-208



Примерное сводное 10-дневное меню для детей 4-6 лет.

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша гречн.вязк.-150 Сыр порционный-19 Какао с молоком-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-40	Каша рис.молоч.-170 Омлет натуральн-60 Кофейный напиток. -200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50 Биойогурт-210	Запеканка из творога со сгущ. мол.-170/25 Чай с молоком-200 Масло сливочное-5 Яйцо варёное-40 Хлеб пшеничный-44	Каша герк.мол.-170 Сыр порционн.-19 Какао с молоком-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50 Биойогурт-210	Каша пшён.мол-170 Омлет натуральн-60 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-44	Пудинг из творога со сгущ.молоком-195/25 Чай с лимоном-200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-47 Биойогурт-210	Вермиш. молоч.-170 Сыр порционн.-19 Кофейный напиток-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-44	Каша пшеничная молочная - 120 Какао с молоком-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-35 Биойогурт-210	Запеканка из творога с джемом-170/25 Молоко кипячён.-200 Масло сливочное-5 Яйцо варёное-40 Хлеб пшеничный-41	Каша манная мол.-170 Омлет натуральн-60 Чай с лимоном-200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Фрукты -200	Сок ябл.-200/фрукты	Сок ябл.-200/фрукты	Фрукты-200	Фрукты-200	Фрукты-200	Сок ябл.-200/фрукты	Фрукты -200	Фрукты-200	Сок ябл.-200/фрукты
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат"Степной"-50 Морская капуста-15 Суп с макар.изд,карт. мясом-200/22 Котл руб из птицы-50 Капуста тушёная-130 Комп. из кураг,черн.-150 Хлеб рж.-пш.,обогащён. с микронутриент.-50	Зел.горошек конс-40 Морская капуста-15 Щи из кваш. кап.с карт. с мяс,смет.-200/22/12 Пудинг из говяд-80 Карт. пюре с морк-130 Комп из кураг. изюм-150 Хлеб рж.-пш.,обогащён. с микронутриент.-50	Кукуруза конс.отв-40 Морская капуста-15 Борщ "Волынский" с мяс/смет-200/22/12 Оладьи из печ. - 80 Соус сметанный-30 Макароны отв.-110 Н-к из шиповн.-150 Хлеб рж.-пшен.-50	Винегрет морской-50 Рассольн " Ленингр." мяс,смет-200/22/12 Суфле рыбное паровое - 90 Картоф. пюре-130 Сок яблочный-200 Хлеб рж.-пш.,обогащён с микронутриент.-50	Сельдь с/с - 29 Морская капуста-15 Суп овощной с мяс. сметаной-200/22/12 Рулет из говяд(пар)-80 Карт. пюре с мор.-130 Комп из кураг. изюм-15 Хлеб рж.-пш.,обогащён с микронутриент.-50	Кукуруза конс.отв-40 Морская капуста-15 Суп картоф.с крупой, фрикадельк.-200/25 Бит. рубл.из птицы-50 Овощи прип в м/с-130 Комп из кураг,черн-150 Хлеб рж.-пш.,обогащён с микронутриент.-50	Зел.горошек конс-40 Морская капуста-15 Щи из свежей капуст. с мяс,смет.-200/22/12 Гуляш-70/50 Греча рассыпч.-110 Компот из кураги 150 Хлеб рж.-пш.,обогащён. с микронутриент.-50	Икра из свёклы-50 Морская капуста-15 Суп гороховый с мясом гречками-200/22/10 Тефтели из говядины с соусом 80/40 Макароны отв.-110 Напит из шиповн-150 Хлеб рж.-пшен.-50	Огурец свежий-40 Морская капуста-15 Суп картоф. с рыбой, крупой-200/30 Шницель мясной-75 Рагу овощное-130 Комп из кураг. изюм-150 Хлеб рж.-пш.,обогащён. с микронутриент.-50	Икра из моркови-50 Морская капуста-15 Борщ с капуст. и карт. с мяс.,смет-200/22/12 Азу из говядины с картофелем-210 Компот из изюма-150 Хлеб рж.-пш.,обогащён. с микронутриент.-50
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Бул. "Российская"-70 Сок яблочный-200	Бул"Октябрёнок"-80 Молоко фасован.-200	Бул. дорожная - 80 Чай с сахаром-200	Пирожок с ябл. - 100 Чай с сахаром-200	Булочка ванильн.-80 Сок яблочный-200	Пирожок с капустой и яйцом - 100 Сок яблочный-200	Ватрушка с твор.-75 Молоко фасов.-200	Сдоба обыкновен.-80 Сок яблочный-200	Пирожок с капустой и яйцом - 100 Сок яблочный-200	Пряники-43 Молоко кипячён.-200
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Яйцо варёное-40 Биточки рыбные - 90 Картофель отв.-150 Вафли - 19 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-35	Огурец свежий-40 Тефт.из гов.с рис-80 Овощи припущенные в молочном соусе-200 Чай с лимоном-200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50	Помидор свежий-40 Бит с б/к капустой-80 Картофель отв.-150 Зефир - 29 Н-к из клюквы-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-35	Салат из квашеной капусты-50 Плов из птицы-180 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50	Перец сладкий - 31 Котл по-хлыновс.-80 Рагу овощное-200 Вафли - 29 Чай с лимоном-200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-43	С-т из кваш. кап.-50 Запеканка картоф. с мясом-200/сыр 19 Соус сметанный-30 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-44	Зефир - 24 Биточки рыбные - 90 Картофель отв.-150 Напиток из клюквы с сахаром - 200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-40	Перец сладкий - 31 Яйцо варёное-40 Голубцы ленивые-220 Чай с лимоном200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-35	Помидор свежий-40 Котлета рыбная "Любительская"- 90 Картоф. пюре-150 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-38	Сыр порционн.-19 Гуляш-70/50 Рис отварной - 110 Напиток из клюквы с сахаром - 200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50
Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин
Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208