

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Тк 11 Масло сл 5 гр. Тк 50 Каша «Дружба» 184 гр.	Тк 11 Масло сл 8 гр. Тк 47 Каша манная 184 гр.	Тк 11 Масло сл 8 гр. Тк 48 Каша пшеничная 184 гр.	Повидло 12 гр. Тк 49 Каша геркулесовая 184 гр.	Тк 43 Пудинг творожный со сгущ. Молоком 110 гр	Повидло 13 гр. Тк 48 Каша пшеничная 184 гр.	Тк 11 Масло сл 8 гр. Тк 47 Каша манная 184 гр.	Повидло 12 гр. Тк 46 Каша ячневая 184 гр.	Тк 51 Каша рисовая 184 гр.	Тк 11 Масло сл 5 гр. Тк 49 Каша геркулесовая 184 гр.
Тк 57 Чай с \сах. 200 гр Хлеб «Крестьянский» 22,4 гр.	Тк 58 Кофейный напиток с молоком 200 гр. Хлеб «Крестьянский» 22,4 гр.	Тк 57 Чай с \сах. 200 гр Хлеб «Крестьянский» 22,4 гр.	Тк 59 Какао с молоком 200 гр. Хлеб «Крестьянский» 22,4 гр.	Тк 58 Кофейный напиток с молоком 200 гр. Хлеб «Крестьянский» 22,4 гр.	Тк 57 Чай с \сах. 200 гр. Хлеб «Крестьянский» 22,4 гр.	Тк 58 Кофейный напиток с мол. 200 гр. Хлеб «Крестьянский» 22,4 гр.	Тк 59 Какао с молоком 200 гр. Хлеб «Крестьянский» 22,4 гр.	Тк 57 Чай с \сах. 200 гр. Хлеб «Крестьянский» 22,4 гр.	Тк 58 Кофейный напиток с молоком 200 гр. Хлеб «Крестьянский» 22,4 гр.
2 завтрак									
Сок 100 гр.	Сок 100 гр.	Сок 100 гр.	Тк 64 Напиток из сока 160 гр.	Тк 64 Напиток из сока 160 гр.	Сок 100 гр.	Тк 64 Напиток из сока 160 гр.	Сок 100 гр.	Сок 100 гр.	Тк 64 Напиток из сока 160 гр.
обед									
Тк 14 Суп картофельный с рыбой и сметаной 232 гр	Тк 16 Суп крестьянский с крупой 208 гр.	Тк 15 Суп-лапша домашняя с курицей 208 гр.	Тк 17 Свекольник 208 гр	Тк 18 Суп из овощей со сметаной 208 гр	Тк 19 Борщ с капустой, картофелем 170/7 гр.	Тк 20 Щи из свежей капусты 208 гр	Тк 21 Рассольник ленинградский 208 гр	Тк 22 Суп-пюре из разных овощей с гренками. 200/16 гр	Тк 23 Суп картофельный с горохом 200 гр.
Тк 24 Голубцы ленивые 60 гр Тк 71 Соус мол. 30 гр	Тк 39 Котлета рыбная 40 гр.	Тк 26 Кура тушен. в соусе 60/60 гр.	Тк 74 Котлета мясная 50 гр.	Тк 30 Суфле из печени 60 гр.	Тк 29 Плов 170 гр.	Тк 31 Говядина тушеная с капустой 160 гр	Тк 26 Кура в соусе томатном 100 гр	Тк 32 Суфле из кур 60 гр	Тк 33 Тефтели с рисом припущенные 90 гр.
Тк 52 Пюре картофельное 100 гр.	Тк 54 Капуста тушеная 100 гр	Тк 52 Пюре картофельное 100 гр.	Тк 55 Морковь в молочном соусе 100 гр.	Тк 52 Пюре картофельное 100 гр.	Тк 52 Пюре картофельное 100 гр.	Тк 55 Морковь в молочном соусе 100 гр.	Тк 52 Пюре картофельное 100 гр.	Тк 55 Морковь в молочном соусе 100 гр.	Тк 54 Капуста тушеная 100 гр.
Тк 60 Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	Тк 60 Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	Тк 63 Кисель 150 гр.	Тк 60 Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	Тк 60 Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	Тк 63 Кисель концентрат 150 гр.	Тк 60 Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	Тк 60 Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	Тк 60 Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	Тк 63 Кисель 150 гр.
Хлеб 10/32	Хлеб 10/32	Хлеб 10/32	Хлеб 10/32	Хлеб 10/32	Хлеб 10/32	Хлеб 10/32	Хлеб 10/32	Хлеб 10/32	Хлеб 10/32
полдник									
Тк 37 Лапша молочная 180 гр Тк 65 Пирожок с капустой 50 гр.	Тк 42 Запеканка морковная с творогом и стущенным молоком 115 гр печенье 11,25 гр.	Тк 41 Омлет натуральный 60/2 гр. Тк 72 Ватрушка с повидлом (творогом) 50 гр	Тк 38 Рыба запеченная под молочным соусом 40/40 Тк 56 Рис припущенный 100 гр. печенье 12,5 гр.	Тк 8 Икра кааб. 40 гр Тк 70 Макароны отварные 80 гр.	Тк 39 Котлета рыбная 40 гр Тк 52 Пюре картофельное 100 гр. Тк 68 Крендель сахарный 50 гр.	Тк 37 Лапша молочная 180 гр Пряники 22	Тк 42 Запеканка морковная с творогом и стущ. молоком 115 гр печенье 11,25 гр.	Тк 40 Рыба в омлете 60 гр. Тк 69 Шанежка с картофелем 50 гр.	Тк 44 Запеканка из творога с молоком стущ. 100 гр пряники 22 гр.
к\молоч 170 гр.	к\молоч 170 гр.	к\молоч 170 гр.	Тк 57 Чай с \сах. 200 гр.	Тк 57 Чай с \сах. 200 гр.	Тк 57 Чай с \сах. 200 гр.	Тк 57 Чай с \сах. 200 гр.	к\молоч 170 гр.	Тк 57 Чай с \сах. 200 гр.	к\молоч 170 гр.
Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4

Примерное десятидневное меню (3-7 лет)