

Примерное 10-ти дневное меню на зимний период  
Возрастная категория от 1 года до 3х лет / от 3х лет до 7 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                   | Кофейный напиток на молоке                     | Какао на молоке                           |
|               | Батон с маслом             | Батон с маслом                            | Батон с маслом и сыром            | Батон с маслом                                 | Батон с маслом                            |
| 2-й завтрак   | Сок                        | Яблоко                                    | Сок                               | Кисломолочный продукт Снежок                   | Сок                                       |
| Обед          | Огурец соленый             | Салат из свежей капусты                   | Сельдь соленая                    | Салат из отварных овощей                       | Салат из моркови с яблоком                |
|               | Суп куриный с вермишелью   | Рассольник на мясном бульоне со сметаной  | Суп с клецками на курином бульоне | Суп гороховый с гренками на курином бульоне    | Свекольник на курином бульоне со сметаной |
|               | Горошница                  | Котлета рыбная с соусом                   | Рагу из овощей с курицей          | Котлета мясная с соусом                        | Котлета из курицы с соусом                |
|               | Гуляш из курицы            | Рис рассыпчатый                           |                                   | Рис отварной                                   | Картофельное пюре                         |
|               | Компот из с/ф              | Компот из с/ф                             | Компот из с/ф                     | Кисель   | Компот из с/ф                             |
|               | Хлеб ржано-пшеничный       | Хлеб ржано-пшеничный                      | Хлеб ржано-пшеничный              | Хлеб ржано-пшеничный                           | Хлеб ржано-пшеничный                      |
| Полдник       | Макаронны с сыром          | Запеканка из творога со сгущённым молоком | Омлет<br>Булочка                  | Запеканка из манной крупы со сгущённым молоком | 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 геркулесовая молочная       | Каша манная молочная               |
|             | Чай с сахаром           | Кофейный напиток на молоке           | Чай с лимоном                 | Кофейный напиток на молоке       | Какао на молоке                    |
|             | Батон с маслом          | Батон с маслом                       | Батон с маслом и сыром        | Батон с маслом                   | Батон с маслом                     |
| 2-й завтрак | Сок                     | Яблоко                               | Сок                           | Кисломолочный продукт Снежок     | Сок                                |
| Обед        | Салат из свежей капусты | Огурец соленый                       | Салат из свеклы               | Винегрет                         | Салат из моркови с яблоком         |
|             | Суп рыбный              | Суп рисовый с фрикадельками          | Суп яичный на курином бульоне | Суп из овощей на курином бульоне | Борщ на мясном бульоне со сметаной |
|             | Бефстроганов из печени  | Жаркое по домашнему с курицей        | Рыба тушеная с овощами        | Котлета из курицы с соусом       | Тефтели мясные с соусом            |
|             | Макаронны отварные      |                                      | Картофельное пюре             | Каша гречневая                   | Рис отварной                       |
|             | Компот из с/ф           | Компот из с/ф                        | Компот из с/ф                 | Кисель                           | Компот из с/ф                      |
|             | Хлеб ржано-пшеничный    | Хлеб ржано-пшеничный                 | Хлеб ржано-пшеничный          | Хлеб ржано-пшеничный             | Хлеб ржано-пшеничный               |
| Полдник     | Плов с курицей<br>Хлеб  | Сырники со сгущённым молоком         | Омлет<br>Булочка              | Каша рисовая молочная<br>Хлеб    | Запеканка из творога с морковью    |
|             | Какао на молоке         | Чай с сахаром                        | Какао на молоке               | Чай с сахаром                    | Чай с лимоном                      |