

### 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
<b>Завтрак</b>	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 сливочным	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом сливочным
<b>2-й завтрак</b>	Сок	Фрукт	Сок	Кисломолочный продукт (снежок или йогурт не менее 2,5 % жирности)	Сок
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	Винегрет	Огурец свежий (нарезка)	Сельдь солёная с луком и маслом	Огурец солёный
	Суп куриный с вермишелью	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Суп гороховый с гренками 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
		Макаронные отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая
	Компот из свежемороженых плодов или ягод	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф	Компот из с/ф
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
<b>Усиленный полдник</b>	Макаронные с сыром	Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	Омлет Хлеб пшеничный	Запеканка из манной крупы со сгущенным молоком или повидлом	Ватрушка с творогом
	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном

	<b>Вторая неделя</b>				
	<b>День 6</b>	<b>День 7</b>	<b>День 8</b>	<b>День 9</b>	<b>День 10</b>
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша «Дружба» молочная	Каша пшеничная молочная	Каша манная молочная
	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке
	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом сливочным
<b>2-й завтрак</b>	Сок	Фрукт	Сок	Кисломолочный продукт (снежок или йогурт не менее 2,5 % жирности)	Сок
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	Салат из отварных овощей (картофель, морковь, лук, зелёный горошек, масло растительное)	Огурец солёный	Салат из свеклы	Огурец свежий (нарезка)
	Суп картофельный с гречневой крупой	Суп рисовый с фрикадельками	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Суп рыбный	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
	Макаронны отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая	Рис отварной
	Компот из свежемороженых плодов или ягод	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф	Компот из с/ф
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
<b>Усиленный полдник</b>	Плов с курицей Хлеб	Сырники со сгущённым молоком	Омлет Хлеб	Вареники ленивые с творогом с маслом сливочным Хлеб	Ватрушка с сахаром / повидлом
	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном