

Примерное 10-ти дневное меню на летний 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 | Чай с молоком | Какао на молоке |
| | Батон с маслом сливочным | Батон с маслом сливочным | Батон с маслом и сыром | Батон с маслом сливочным | Батон с маслом сливочным |
| 2-й завтрак | Сок | Фрукт | Сок | Кисломолочный продукт (снежок или йогурт не менее 2,5 % жирности) | Сок |
| Обед | 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 гречками 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 |
| | | Макароны отварные | | Картофельное пюре | Каша гречневая |
| | Компот из свежемороженных плодов или ягод | Компот из с/ф | Кисель | Компот из с/ф | Компот из яблок |
| | Хлеб ржано- пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано- пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный |
| Усиленный полдник | Макароны 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 |

| | 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 пшеничная молочная | Каша манная молочная |
| | Чай с сахаром | Кофейный напиток на молоке | Чай с лимоном | Чай с молоком | Какао на молоке |
| | Батон с маслом сливочным | Батон с маслом сливочным | Батон с маслом и сыром | Батон с маслом сливочным | Батон с маслом сливочным |
| 2-й завтрак | Сок | Фрукт | Сок | Кисломолочный продукт (снежок или йогурт не менее 2,5 % жирности) | Сок |
| Обед | Салат из свежей капусты | Салат из свеклы | Огурец солёный | Салат из отварных овощей (картофель, морковь, лук, зелёный горошек, масло растительное) | 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 |
| | Макароны отварные | | Картофельное пюре | Каша гречневая | Рис отварной |
| | Компот из свежемороженых плодов или ягод | Компот из с/ф | Кисель | Компот из с/ф | Компот из яблок |
| | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный |
| Усиленный полдник | Плов с курицей Хлеб | Сырники со сгущённым молоком | Омлет Хлеб | Вареники ленивые с творогом с маслом сливочным Хлеб | Ватрушка с сахаром / повидлом |
| | Чай с молоком | Чай с лимоном | Чай с сахаром | Чай с сахаром | Чай с сахаром |

