

## Примерное циклическое 10- дневное меню

(с 9.5 часов пребыванием детей)

<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>	<b>5 день</b>
<u><b>ЗАВТРАК</b></u> 1.Каша «Геркулес» 2.Чай сладкий 3.Бутерброт с маслом	<u><b>ЗАВТРАК</b></u> 1.Каша ячневая 2.Кофейный напиток 3.Хлеб с маслом	<u><b>ЗАВТРАК</b></u> 1.Суп молочный 2.Какао с молоком 3.Хлеб с маслом	<u><b>ЗАВТРАК</b></u> 1. Каша гречневая молочная 2.Кофейный напиток 3.Хлеб с маслом	<u><b>ЗАВТРАК</b></u> 1.Каша рисовая 2.Какао с молоком 3.Хлеб с маслом
<u><b>2 ЗАВТРАК</b></u> 10.00 Сок	<u><b>2 ЗАВТРАК</b></u> 10.00 Фрукт	<u><b>2 ЗАВТРАК</b></u> 10.00 Сок	<u><b>2 ЗАВТРАК</b></u> 10.00 Фрукт	<u><b>2 ЗАВТРАК</b></u> 10.00 Сок
<u><b>ОБЕД</b></u> 1.Салат из морской капусты 2.Суп фасолевый 3.Биточки мясные 4.Макароны отварные 5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб	<u><b>ОБЕД</b></u> 1.Салат из свежих овощей 2. Борщ 3.Каша перловая 4. Гуляш мясной 5. Компот из с/м ягод	<u><b>ОБЕД</b></u> 1.Рассольник 2.Жаркое по домашнему 3.Компот из сухофруктов 4.Хлеб	<u><b>ОБЕД</b></u> 1.Салат из капусты с огурцом 2.Суп с фрикадельками 3.Картофельное пюре 4. Рыбная котлета 5. Кисель 6.Хлеб	<u><b>ОБЕД</b></u> 1.Суп рыбный 2. Капуста тушенная 3.Компот из сухофруктов 4.Хлеб
<u><b>ПОЛДНИК</b></u> 1.Пирожки с повидлом 2.Чай сладкий	<u><b>ПОЛДНИК</b></u> 1.Овощи тушенные 2.Чай сладкий 3.Хлеб	<u><b>ПОЛДНИК</b></u> 1.Запеканка рисовая с творогом 2. Чай сладкий 3.Хлеб	<u><b>ПОЛДНИК</b></u> 1.Икра кабачковая 2.Омлет 3.Чай сладкий	<u><b>ПОЛДНИК</b></u> 1Пирожок, запеченный с картофелем. 2.Чай с сахаром

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<u>ЗАВТРАК</u>	<u>ЗАВТРАК</u>	<u>ЗАВТРАК</u>	<u>ЗАВТРАК</u>	<u>ЗАВТРАК</u>
1.Каша пшеничная	1.Каша манная	1.Суп молочный	1.Макароны с сыром	1.Яйцо отварное
2.Чай сладкий	2.Какао с молоком	2.Кофейный напиток	2.Чай сладкий	2.Какао с молоком
3.Хлеб с маслом	3.Хлеб с маслом	3.Хлеб с маслом	3.Хлеб с маслом	3.Хлеб
<u>2 ЗАВТРАК</u>	<u>2 ЗАВТРАК</u>	<u>2 ЗАВТАК</u>	<u>2 ЗАВТАК</u>	<u>2 ЗАВТРАК</u>
10.00 Сок	10.00 Фрукт	10.00 Сок	10.00 Фрукт	10.00 Сок
<u>ОБЕД</u>	<u>ОБЕД</u>	<u>ОБЕД</u>	<u>ОБЕД</u>	<u>ОБЕД</u>
1.Салат из морской	1.Салат свекольный	1.Салат овощной	1.Огурчик	1.Щи со сметаной
капусты с яйцом	2.Суп с клецками	2.Свекольник	порционный	2. Плов с курицей
2.Солянка со сметаной	3.Тефтели мясные в	3.Сосиска отварная	2. Суп полевой	3.Компот из
3. Плов рисовый	подливе	4.Каша перловая	3.Картофельное пюре	сухофруктов
4.Кисель	4.Гречка	5.Компот из	4.Котлета мясная	4.Хлеб
5..Хлеб	5.Компот из	сухофруктов	5. Кисель	<u>ПОЛДНИК</u>
<u>ПОЛДНИК</u>	сухофруктов	6.Хлеб	6.Хлеб	1.Сельдь с луком
1.Хлеб с повидлом	6.Хлеб	<u>ПОЛДНИК</u>	<u>ПОЛДНИК</u>	2.Картофель отварной
2.Чай с молоком	<u>ПОЛДНИК</u>	1.Сырники творожные	1.Печенье	3.Хлеб
	1.Булка по	со сгущенкой	2.Чай с молоком	4. Чай сладкий с
	домашнему	2.Чай с молоком		лимоном
	2.Чай с молоком	3. Хлеб		