Примерное четырехнедельное меню для детей дошкольного возраста
Первая неделя

Прием пищи	Понедельник	вых	Вторник	вых	Среда	вых	Четверг	вых	Пятница	вых
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	**200**	Каша пшеничная молочная, жидкая	**200**	Каша «Дружба»	**200**	Суфле творожное Соус молочный сладкий	**120/30**	Макароны, запеченные с сыром	**205**
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	**180**	Чай с сахаром	**180**	Кофейный напиток с молоком	**180**	Чай с молоком	**180**	Чай с лимоном	**180**
	Батон, витаминизированный с сыром	**30/10**	Бутерброд с икрой	**45**	Батон, витаминизированный с сыром	**30/10**	Батон, витаминизированный с маслом	**30/10**	Батон, витаминизированный с маслом	**30/10**
	Йогурт	**125**								
2-й завтрак	Сок фруктовый	**200**	Сок фруктовый	**200**	Сок фруктовый	**200**	Сок фруктовый	**200**	Сок фруктовый	**200**
ОБЕД	Салат из зеленого консервированного горошка	**60**	Салат из свеклы	**60**	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	**60**	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	**40**	Салат из кукурузы (консервированной)	**60**
	Рассольник со сметаной	**250**	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	**250**	Борщ с фасолью со сметаной с мясом	**250**	Суп-пюре из печени с гренками	**250/20**	Суп картофельный с крупой	**250**
	Сосиски отварные	**50**	Биточек из говядины	**75**	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	**160**	Рыба, запеченная в сметанном соусе	**80**	Запеканка капустная с мясом	**150**
	Капуста тушенная	**150**	Гарнир овощной сборный	**130**	Соус молочный	**30**	Рис припущенный	**120**	Соус томатный	**50**
	Компот из сухофруктов	**180**	Компот из кураги и яблок	**180**	Кисель из концентрата плодово-ягодного	**180**	Компот из чернослива и изюма	**180**	Кисель из кураги	**180**
	Хлеб ржаной (витаминизированный)	**40**	Хлеб ржаной (витаминизированный)	**40**	Хлеб ржаной (витаминизированный)	**40**	Хлеб ржаной (витаминизированный)	**40**	Хлеб ржаной (витаминизированный)	**40**
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	**20**	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	**20**	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	**20**			Хлеб пшеничный (витаминизированный)	**20**

ПОЛДНИК	Омлет натуральный	**70**	Суфле из рыбы	**80**	Лапшевник с творогом	**120**	Котлеты из овощей	**100**	Пудинг из моркови	**100**
	Свекла, тушенная с яблоками	**100**	Морковь тушеная	**100**	Соус фруктовый из кураги	**30**	Соус, сметанный с томатом	**30**	Молоко сгущенное	**20**
	Кефир, обогащенный витаминами	**200**	Кефир, обогащенный витаминами	**200**	Кефир, обогащенный витаминами	**200**	Кефир, обогащенный витаминами	**200**	Кефир, обогащенный витаминами	**200**
	Крендель сахарный	**50**	Кондитерские изделия (печенье)	**40**	Кондитерские изделия (вафли)	**40**	Кондитерские изделия (пряник)	**40**	Булочка "Дорожная"	**50**
	Батон, витаминизированный	**10**	Батон, витаминизированный	**10**	Батон, витаминизированный	**10**	Батон, витаминизированный	**10**	Батон, витаминизированный	**10**
			Фрукт (груша)	**150**	Фрукт (яблоко)	**150**	Фрукт (бананы)	**150**	Фрукт (яблоко)	**150**