Примерное четырехнедельное меню для детей дошкольного возраста
Третья неделя

Прием пищи	Понедельник	вых	Вторник	вых	Среда	вых	Четверг	вых	Пятница	вых
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза)	**200**	Каша манная, жидкая	**200**	Крупеник Йогурт фруктовый	**180/125**	Каша молочная ассорти (пшеничная, кукурузная)	**200**	Каша гречневая молочная с маслом	**200**
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	**180**	Чай с молоком	**180**	Чай с лимоном	**180**	Кофейный напиток с молоком	**180**	Чай с сахаром	**180**
	Батон, витаминизированный с маслом	**30/10**	Батон, витаминизированный с сыром	**30/10**	Батон, витаминизированный с маслом	**30/10**	Бутерброд с икрой	**45**	Батон, витаминизированный с сыром	**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 моркови	**60**	Икра свекольная или морковная	**60**	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	**60**	Салат из свеклы с сыром	**60**	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	**60**
	Суп-пюре из разных овощей Гренки с сыром	**250/20**	Суп картофельный с клецками с мясом	**250**	Щи по-уральски со сметаной	**250**	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	**250**	Суп-пюре из мяса	**250**
	Сосиски отварные	**50**	Шницель из говядины	**75**	Суфле из рыбы	**80**	Бефстроганов из отварного мяса говядины	**80**	Рыба, запеченная с морковью	**100**
	Макароны отварные с овощами	**130**	Капуста тушенная	**130**	Пюре картофельное с морковью	**130**	Рис отварной с овощами	**130**	Пюре картофельное	**150**
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	**180**	Компот из кураги	**180**	Компот из изюма	**180**	Компот из смеси сухофруктов	**180**	Компот из свежих плодов (яблок)	**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**

ПОЛДНИК	Запеканка из творога с яблоками	**120**	Котлеты картофельные	**100**	Капуста белокочанная, запеченная под соусом или Капуста цветная, запеченная под соусом	**130**	Вареники ленивые (отварные)	**110**	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	**150**
	Соус клюквенный	**30**	Соус сметанный	**30**	Коржик молочный	**50**				
	Кефир, обогащенный витаминами	**200**	Кефир, обогащенный витаминами	**200**	Кефир, обогащенный витаминами	**200**	Кефир, обогащенный витаминами	**200**	Кефир, обогащенный витаминами	**200**
	Сдоба обыкновенная	**50**	Кондитерские изделия (печенье)	**40**			Кондитерские изделия (пряник)	**40**	Булочка "К чаю"	**50**
	Батон, витаминизированный	**10**	Батон, витаминизированный	**10**	Батон, витаминизированный	**10**	Батон, витаминизированный	**10**	Батон, витаминизированный	**10**
			Фрукт (груша)	**150**	Фрукт (яблоко)	**150**	Фрукт (Банан)	**150**		