**Примерное десятидневное цикличное меню**

**без использования молока, молочных и кисломолочных продуктов,**

**в т.ч. масла сливочного, сыра, а также яиц.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Объём порций (г)** |
| **Возраст детей 3-7 лет** |
| **День 1** | |
| **Завтрак** | |
| Каша из хлопьев овсяных | 180 |
| Чай с лимоном | 180 |
| Печенье | 25 |
| **2-й завтрак** | |
| Сок | 140 |
| **Обед** | |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/Салат из квашеной капусты с луком | 60 |
| Суп крестьянский с крупой | 200 |
| Рыба (филе) припущенная | 80 |
| Пюре картофельное | 180 |
| Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| **Полдник** | |
| Изделия макаронные отварные | 150 |
| Компот из свежих яблок | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 150-300 |
| **День 2** | |
| **Завтрак** | |
| Каша гречневая вязкая | 180 |
| Чай с сахаром | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **2-й завтрак** | |
| Плоды и ягоды свежие | 120 |
| **Обед** | |
| Пюре из моркови | 80 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 |
| Плов из отварной птицы | 160 |
| Напиток апельсиновый | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| **Полдник** | |
| Овощи запеченные | 110 |
| Сельдь с луком | 40 |
| Напиток витаминный | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 150-300 |
| **День 3** | |
| **Завтрак** | |
| Каша ячневая | 130 |
| Чай с лимоном | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **2-й завтрак** | |
| Сок | 140 |
| **Обед** | |
| Огурец соленый/ Помидор свежий (летний период) | 60/50 |
| Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного | 200/15 |
| Шницель рубленый из говядины | 70 |
| Изделия макаронные отварные | 130 |
| Компот из сухофруктов (изюм/курага) | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| **Полдник** | |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 140 |
| Отвар шиповника | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 150-300 |
| **День 4** | |
| **Завтрак** | |
| Каша из овсяных хлопьев | 180 |
| Чай с сахаром | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **2-й завтрак** | |
| Плоды и ягоды свежие | 120 |
| **Обед** | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 |
| Суп из овощей на курином бульоне | 200 |
| Курица отварная | 80 |
| Капуста тушеная | 180 |
| Компот из свежих фруктов (яблок) | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| **Полдник** | |
| Плов вегетарианский | 150 |
| Напиток лимонный | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 150-300 |
| **День 5** | |
| **Завтрак** | |
| Каша пшенная | 180 |
| Чай с сахаром | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **2-й завтрак** | |
| Сок | 140 |
| **Обед** | |
| Кабачковая икра/ Огурец свежий (летний период) | 60/50 |
| Рассольник Ленинградский | 200 |
| Гуляш из отварного мяса | 180 |
| Картофель отварной |  |
| Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| **Полдник** | |
| Печенье | 50 |
| Кисель плодово-ягодный | 180 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 150-300 |
| **День 6** | |
| **Завтрак** | |
| Каша манная | 180 |
| Чай с сахаром | 180 |
| Печенье | 25 |
| **2-й завтрак** | |
| Плоды и ягоды свежие | 120 |
| **Обед** | |
| Салат из моркови с растительным маслом / Пюре из моркови | 60 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 |
| Рыба (филе) припущенная | 80 |
| Картофельное пюре | 180 |
| Напиток апельсиновый | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| **Полдник** | |
| Капуста тушеная с мясом | 180 |
| Напиток витаминный | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 150-300 |
| **День 7** | |
| **Завтрак** | |
| Каша из овсяных хлопьев | 180 |
| Чай с лимоном | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **2-й завтрак** | |
| Сок | 140 |
| **Обед** | |
| Огурец соленый/ Помидор свежий (летний период) | 60/50 |
| Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного | 200/15 |
| Шницель рубленый из говядины | 70 |
| Рагу из овощей | 180 |
| Компот из кураги | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| **Полдник** | |
| Плов вегетарианский | 120 |
| Кисель плодово-ягодный | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 150-300 |
| **День 8** | |
| **Завтрак** | |
| Каша вязкая рисовая с курагой | 180 |
| Чай с сахаром | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **2-й завтрак** | |
| Плоды и ягоды свежие | 120 |
| **Обед** | |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/Салат из квашеной капусты с луком. | 60 |
| Суп из овощей | 200 |
| Сосиска отварная | 69 |
| Макаронные изделия отварные | 140 |
| Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| **Полдник** | |
| Овощи запеченные | 100 |
| Зеленый горошек | 60 |
| Напиток лимонный | 180 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 150-300 |
| **День 9** | |
| **Завтрак** | |
| Каша ячневая | 150 |
| Чай с лимоном | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **2-й завтрак** | |
| Сок | 140 |
| **Обед** | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 |
| Суп рыбный | 200 |
| Гуляш из отварного мяса |  |
| Картофель отварной | 180 |
| Напиток апельсиновый | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| **Полдник** | |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 |
| Напиток витаминный | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 150-300 |
| **День 10** | |
| **Завтрак** | |
| Каша пшенная | 180 |
| Чай с сахаром | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| **2-й завтрак** | |
| Плоды и ягоды свежие | 120 |
| **Обед** | |
| Кабачковая икра/ Огурец свежий (летний период) | 60/50 |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 200 |
| Капуста тушеная с мясом | 180 |
| Компот из сухофруктов (курага) | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| **Полдник** | |
| Печенье | 50 |
| Кисель плодово-ягодный | 180 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 150-300 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |