

День 1	Возраст		День 2	Возраст	
Наименование блюд	Объём порций	(граммы)	Наименование блюд	Объём порций	(граммы)
Завтрак	2 – 3 года		Завтрак	2 – 3 года	
Суп молочный с лапшой с немолоком	150		Каша рисовая с немолоком	150	
Чай с сахаром	150		Чай с сахаром	150	
Хлеб ржаной	30		Хлеб с сыром	30\7,5	
Яйцо отварное	20				
10.30 Сок	100		10.30 Фрукты	120	
Обед			Обед		
Горошек зелёный	40		Салат из белокочанной капусты с растит. маслом	40	
Щи из свежей капусты	150		Суп картофельный с бобовыми	150	
Кура отварная	60		Рыба отварная	60	
Каша гречневая рассыпчатая	120		Картофельное пюре с морковью	120	
Компот из сухофруктов	150		Сок	150	
Хлеб пшеничный	45		Хлеб пшеничный	45	
Полдник			Полдник		
Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом	60		Яйцо отварное	40	
			Кондитерские изделия	20	
Чай с немолоком	150		Чай с сахаром	150	

ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	возраст	
Наименование блюд	Объём порций	(граммы)	Наименование блюд	Объём порций	(граммы)
Завтрак	2 - 3 года		Завтрак	2 – 3 года	
Каша ячневая с немолоком	150		Запеканка из творога	130	
Чай с сахаром	150		Чай с сахаром	150	
Хлеб ржаной	30		Хлеб ржаной	30	
			Яйцо отварное	20	
10.30 Сок	100		Фрукты	120	
Обед			Обед		
Салат из отварной свеклы с изюмом и растит. маслом	40		Салат из свежих огурцов с растит. маслом	40	
Суп картофельный с макаронными изделиями	150		Рассольник с крупой	150	
Тефтели из мяса куры	60		Котлета из мяса кур	60	
Гарнир овощной сборный	120				
Компот из сухофруктов	150		Капуста тушёная	120	
Хлеб пшеничный	45		Сок	150	
			<u>Хлеб пшеничный</u>	45	
Полдник			Полдник		
Ватрушка с повидлом	60		Булочка дорожная	60	
Чай с немолоком	150		Чай с сахаром	150	
Фрукты	120				

ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	возраст	
Наименование блюд	Объём порций	.(граммы)	Наименование блюд	Объём порций	(граммы)
Завтрак	2 – 3 года		Завтрак	2 – 3 года	
Макаронные изделия отварные	130		Каша гречневая с немолоком	150	
Кукуруза сладкая (ясли)	40				
Чай с сахаром	150		Чай с сахаром	150	
Хлеб с сыром	30\7,5		Хлеб ржаной	30	
10.30 сок	100		10.30 Сок	100	
Обед			Обед		
Салат из отварной. моркови с растит. маслом	40		Кукуруза сладкая	40	
Суп крестьянский с крупой	150		Борщ	150	
Котлета из рыбы	60		Котлета из мяса кур	60	
Картофельное пюре	120		Макаронные изделия отварные	120	
Компот из сухофруктов	150		Компот из сухофруктов	150	
Хлеб пшеничный	45		Хлеб пшеничный	45	
Полдник			Полдник		
Кондитерские изделия	45		Пирожки печёные из дрожжевого теста с капустой	60	
Немолоко	200		Чай с немолоком	150	

ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	возраст	
Наименование блюд	Объём порций	(граммы)	Наименование блюд	Объём порций	(граммы)
Завтрак	2 – 3 года		Завтрак	2 – 3 года	
Каша манная с немолоком	150		Каша геркулесовая с немолоком	150	
Чай с сахаром	150		Чай с сахаром	150	
Хлеб с сыром	30 \7,5		Хлеб ржаной	30	
10.30 Фрукты	120		10.30 Сок	100	
Обед			Обед		
Салат из отварной свеклы с растит маслом	40				
Суп картофельный с бобовыми	150		Салат из отварной моркови с изюмом и растит. маслом	40	
Тефтели из мяса куры	60		Суп из овощей	150	
Гарнир овощной сборный	120		Рыба отварная	60	
Сок	150		Картофельное пюре	120	
Хлеб пшеничный	45		Компот из сухофруктов	150	
			Хлеб пшеничный	45	
Полдник			Полдник		
Яйцо отварное	40		Ватрушка с повидлом	60	
Кондитерские изделия	20				
Чай с сахаром	150		Чай с немолоком	150	

ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	возраст	
Наименование блюд	Объем порций	(граммы)	Наименование блюд	Объем порций	(граммы)
Завтрак	2 – 3 года		Завтрак	2 – 3 года	
Запеканка из творога	130		Каша пшённая с немолоком	150	
Чай с сахаром	150		Чай с сахаром	150	
Хлеб ржаной	30		Хлеб с сыром	30 \7,5	
Яйцо отварное(ясли)	20				
10.30 Фрукты	120		10.30 сок	120	
Обед			Обед		
Салат из свежих огурцов с растит. маслом	40		Салат из отварной свеклы с растит. маслом	40	
Борщ	150		Суп – пюре из картофеля	150	
			Гренки	20	
Плов из мяса кур	150		Котлеты из мяса кур	60	
			Капуста тушёная	120	
Сок	150		Компот из сухофруктов	150	
Хлеб пшеничный	45		Хлеб пшеничный	45	
Полдник			Полдник		
Сдоба обыкновенная	60		Кондитерские изделия	45	
Чай с сахаром	150		Немолоко	150	