

| <b>Сетка-меню возрастная категория от 1 до 3 лет</b>        |  |   |   |   |                                    |   |   |  |   |
|---|--|---|---|---|------------------------------------|---|---|--|---|
| 1 День  | 2 День   | 3 День  | 4 День  | 5 День  | 6 День                             | 7 День  | 8 День  | 9 День                                 | 10 День   |
| <b>Завтрак</b>  |  |   |   |   |                                    |   |   |  |   |
| Каша манная молочная с маслом                               | Омлет  | Каша ячневая молочная с маслом                  | Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес с маслом          | Каша молочная «Дружба» с маслом                   | Каша молочная пшенная с маслом     | Запеканка из творога со сгущ. молоком                       | Суп молочный с вермишелью                     | Каша рисовая молочная с маслом         | Каша молочная «Рябчик» с маслом                             |
| Бутерброд с сыром   | Бутерброд с маслом и сыром   | Бутерброд с джемом                              | Бутерброд с маслом  | Бутерброд с сыром                                 | Бутерброд с сыром                  | Хлеб пшеничный  | Бутерброд с маслом                            | Бутерброд с джемом                     | Бутерброд с маслом  |
| Напиток кофейный  | Чай с молоком  | Какао с молоком                                 | Чай с молоком с сахаром                                     | Напиток кофейный                                  | Какао с молоком                    | Чай с молоком   | Напиток кофейный                              | Чай с молоком с сахаром                | Какао с молоком   |
|   |  |   | Яйцо отварное   |   |                                    |   |   | Яйцо отварное                          |   |
| <b>Второй завтрак</b>                                       |  |   |   |   |                                    |   |   |  |   |
| Фрукт   | Сок фруктовый  | Фрукт   | Сок фруктовый   | Фрукт   | Кефир                              | Фрукт   | Сок фруктовый                                 | Фрукт                                  | Сок фруктовый   |
| <b>Обед</b>   |  |   |   |   |                                    |   |   |  |   |
| Винегрет  | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)          | Салат из моркови с кукурузой                    | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) | Салат «Овощная мозаика»                           | Салат из свеклы с сыром и чесноком | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) | Салат из кальмара, с яйцом, кукурузой и луком | Лечо                                   | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) |
| Щи со свежей капустой с говядиной со сметаной               | Суп картофельный с бобовыми с курицей и гренками из пшеничного хлеба | Борщ со свежей капустой с говядиной со сметаной | Суп картофельный с рыбными консервами                       | Суп картофельный с вермишелью с тушеной говядиной | Суп «Волна» с курицей с яйцом      | Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной             | Свекольник с курицей, со сметаной             | Суп картофельный с фасолью с говядиной | Суп-лапша домашняя с курицей                                |
| Пюре из гороха с маслом                                     | Картофель по-домашнему   | Рис с овощами                                   | Гарнир каша гречневая рассыпчатая                           | Капуста тушеная                                   | Пюре картофельное                  | Жаркое по-домашнему   | Макаронные отварные                           | Плов из птицы                          | Перловка отварная   |
| Голень куриная запеченная                                   | Рыба запеченная (порционно)  | Котлета из говядины                             | Биточки из курицы   | Тефтели мясные с рисом «Ежики»                    | Рулет из птицы                     |   | Гуляш из говядины                             |  | Соус сметанный с томатом и луком                            |
| Хлеб пшеничный  | Хлеб пшеничный   | Хлеб пшеничный                                  | Хлеб пшеничный.   | Хлеб пшеничный                                    | Хлеб пшеничный                     | Хлеб пшеничный  | Хлеб пшеничный                                | Хлеб пшеничный                         | Хлеб пшеничный  |
| Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной  | Хлеб ржаной                                     | Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной                                       | Хлеб ржаной                        | Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной                                   | Хлеб ржаной                            | Хлеб ржаной   |
| Компот из груш свеж.  | Напиток из плодов консервированных                                   | Кисель из замороженных ягод                     | Компот из сухофруктов                                       | Компот из свежих яблок                            | Компот из сухофруктов              | Напиток из плодов консервированных                          | Кисель из замороженных ягод                   | Компот из сухофруктов                  | Компот из апельсинов  |
| <b>Полдник</b>  |  |   |   |   |                                    |   |   |  |   |
| Пирожки печеные с повидлом или с яблоками                   | Вафли  | Оладьи  | Гренка с сыром  | Ватрушка с джемом                                 | Пирожки печеные с капустой         | Печенье   | Сушка на сметане                              | Пряник                                 | Булочка Дорожная  |
|   |  | Сгущенное молоко                                |   |   |                                    |   |   |  |   |
| Молоко кип-е 3,2%   | Кефир 2,5%   | Йогурт 2,5%                                     | Ряженка 2,5%  | Кис-й напиток 2,5%                                | Сок фруктовый                      | Молоко кип-е 3,2%   | Йогурт 2,5%                                   | Ряженка 2,5%                           | Кис-й напиток. 2,5%   |
| <b>Ужин</b>   |  |   |   |   |                                    |   |   |  |   |
| Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) | Фрукт  | Салат из свеклы или моркови с чесноком          | Икра кабачковая   | Лечо  | Фрукт                              | Салат из соленого огурца с луком                            | Салат из свеклы или моркови с чесноком        | Салат из свеклы с зеленым горошком     | Фрукт   |
| Рыба по-польски   | Пудинг из творога с повидлом   | Котлета рыбная                                  | Оладьи из печени по-купецки                                 | Язык отварной                                     | Горошек консервированный           | Печень по-строгановски                                      | Капуста тушеная                               | Сельдь соленая с луком                 | Сырники из творога с джемом                                 |
| Рис припущенный   |  | Соус томатный с овощами                         | Соус сметанный с томатом и луком                            | Соус красный основной                             |                                    |   |   |  |   |
| Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной                               |  | Пюре картофельное                               | Макаронные отварные   | Картофель отварной с маслом сливочным             | Омлет запеченный с сыром           | Гарнир каша гречневая рассыпчатая                           | Куриное филе запеченное                       | Пюре картофельное                      |   |
| Напиток из шиповника  | Чай с сахаром  | Чай с сахаром                                   | Чай с лимоном   | Лимонный напиток                                  | Напиток из шиповника               | Чай с сахаром   | Лимонный напиток                              | Чай с лимоном                          | Чай с сахаром   |

**Сезонность:**

Осень - зима: консервированные овощи

Весна – лето: свежие овощи

| Сетка-меню возрастная категория от 3 до 7 лет               |  |  |   |  |                                    |   |   |  |   |
|---|--|--|---|--|------------------------------------|---|---|--|---|
| 1 День  | 2 День   | 3 День   | 4 День  | 5 День                                   | 6 День                             | 7 День  | 8 День  | 9 День                                 | 10 День   |
| <b>Завтрак</b>  |  |  |   |  |                                    |   |   |  |   |
| Каша манная молочная с маслом                               | Омлет  | Каша ячневая молочная с маслом                   | Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес с маслом          | Каша молочная «Дружба» с маслом          | Каша молочная пшеничная с маслом   | Запеканка из творога со сгущ. молоком                       | Суп молочный с вермишелью                     | Каша рисовая молочная с маслом         | Каша молочная «Рябчик» с маслом                             |
| Бутерброд с сыром   | Бутерброд с маслом и сыром   | Бутерброд с джемом                               | Бутерброд с маслом  | Бутерброд с сыром                        | Бутерброд с сыром                  | Хлеб пшеничный  | Бутерброд с маслом                            | Бутерброд с джемом                     | Бутерброд с маслом  |
| Напиток кофейный  | Чай с молоком  | Какао с молоком                                  | Чай с молоком с сахаром                                     | Напиток кофейный                         | Какао с молоком                    | Чай с молоком   | Напиток кофейный                              | Чай с молоком с сахаром                | Какао с молоком   |
|   |  |  | Яйцо отварное   |  |                                    |   |   | Яйцо отварное                          |   |
| <b>Второй завтрак</b>                                       |  |  |   |  |                                    |   |   |  |   |
| Фрукт   | Сок фруктовый  | Фрукт  | Сок фруктовый   | Фрукт                                    | Кефир                              | Фрукт   | Сок фруктовый                                 | Фрукт                                  | Сок фруктовый   |
| <b>Обед</b>   |  |  |   |  |                                    |   |   |  |   |
| Винегрет  | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)          | Салат из моркови с кукурузой                     | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) | Салат «Овощная мозаика»                  | Салат из свеклы с сыром и чесноком | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) | Салат из кальмара, с яйцом, кукурузой и луком | Лечо                                   | Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) |
| Щи со свежей капустой с говядиной, со сметаной              | Суп картофельный с бобовыми с курицей и гренками из пшеничного хлеба | Борщ со свежей капустой с говядиной, со сметаной | Суп картофельный с рыбными консервами                       | Суп картофельный с вермишелью с тушенкой | Суп «Волна» с курицей, с яйцом     | Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной             | Свекольник с курицей, со сметаной             | Суп картофельный с фасолью с говядиной | Суп-лапша домашняя с курицей                                |
| Пюре из гороха с маслом                                     | Картофель по-домашнему   | Рис с овощами                                    | Гарнир каша гречневая рассыпчатая                           | Капуста тушеная                          | Пюре картофельное                  | Жаркое по-домашнему   | Макароны отварные                             | Плов из птицы                          | Перловка отварная   |
| Голень куриная запеченная                                   | Рыба запеченная (порционно)  | Котлета из говядины                              | Биточки из курицы   | Тефтели мясные с рисом «Ежики»           | Рулет из птицы                     |   | Гуляш из говядины                             |  | Соус сметанный с томатом и луком                            |
| Хлеб пшеничный  | Хлеб пшеничный   | Хлеб пшеничный                                   | Хлеб пшеничный  | Хлеб пшеничный                           | Хлеб пшеничный                     | Хлеб пшеничный  | Хлеб пшеничный                                | Хлеб пшеничный                         | Хлеб пшеничный  |
| Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной  | Хлеб ржаной                                      | Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной                              | Хлеб ржаной                        | Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной                                   | Хлеб ржаной                            | Хлеб ржаной   |
| Компот из груш свеж.  | Напиток из плодов консервированных                                   | Кисель из замороженных ягод                      | Компот из сухофруктов                                       | Напиток «Витошка»                        | Компот из сухофруктов              | Напиток из плодов консервированных                          | Кисель из замороженных ягод                   | Компот из сухофруктов                  | Напиток «Витошка»   |
| <b>Полдник</b>  |  |  |   |  |                                    |   |   |  |   |
| Пирожки печеные с повидлом или с яблоками                   | Вафли  | Оладьи   | Гренка с сыром  | Ватрушка с джемом                        | Пирожки печеные с капустой         | Печенье   | Сушка на сметане                              | Пряник                                 | Булочка Дорожная  |
| Молоко кип-е 3,2%   | Кефир 2,5%   | Йогурт 2,5%                                      | Ряженка 2,5%  | Кис-й напиток 2,5%                       | Сок фруктовый                      | Молоко кип-е 3,2%   | Йогурт 2,5%                                   | Ряженка 2,5%                           | Кис-й напиток 2,5%  |
| <b>Ужин</b>   |  |  |   |  |                                    |   |   |  |   |
| Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор) | Фрукт  | Салат из свеклы или моркови с чесноком           | Икра кабачковая   | Лечо                                     | Фрукт                              | Салат из соленого огурца с луком                            | Салат из свеклы или моркови с чесноком        | Салат из свеклы с зеленым горошком     | Фрукт   |
| Рыба по-польски   | Пудинг из творога с повидлом   | Котлета рыбная                                   | Оладьи из печени по-кунцевски                               | Язык отварной                            | Горошек консервированный           | Печень по-строгановски                                      | Капуста тушеная                               | Сельдь соленая с луком                 | Сырники из творога с джемом                                 |
| Рис припущенный   |  | Соус томатный с овощами                          | Соус сметанный с томатом и луком                            | Соус красный основной                    |                                    |   |   |  |   |
| Хлеб пшеничный  |  | Пюре картофельное                                | Макароны отварные   | Картофель отварной с маслом сливочным    | Омлет запеченный с сыром           | Гарнир каша гречневая рассыпчатая                           | Куриное филе запеченное                       | Пюре картофельное                      |   |
| Хлеб ржаной   |  | Хлеб пшеничный                                   | Хлеб ржаной   | Хлеб пшеничный                           | Хлеб ржаной                        | Хлеб пшеничный  | Хлеб ржаной                                   | Хлеб пшеничный                         | Хлеб ржаной   |
| Напиток из шиповника  | Чай с сахаром  | Чай с сахаром                                    | Чай с лимоном   | Лимонный напиток                         | Напиток из шиповника               | Чай с сахаром   | Лимонный напиток                              | Чай с лимоном                          | Чай с сахаром   |

**Сезонность:**

Осень - зима: консервированные овощи

Весна – лето: свежие овощи