

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Сыр (порциями) Каша гречневая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке Батон обогащенный	Яйцо вареное Каша пшеничная жидкая Чай с молоком Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке Батон обогащенный	Бутерброд с джемом Каша овсяная "Геркулес" жидкая Кофейный напиток с молоком	Сыр (порциями) Каша манная жидкая Чай с лимоном Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке Батон обогащенный	Яйцо вареное Каша "Дружба" Какао с молоком Батон обогащенный
Завтрак 2	Яблоко свежее	Груша свежая	Банан свежий	Апельсин свежий	Груша свежая
Обед	Огурец соленый Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной Сосиски отварные Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов с витамином "С" Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Помидор свежий Суп из овощей с курой и сметаной Суфле из печени Пюре из овощей Сок яблочный Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Салат из отварной моркови с яблоком Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной Гуляш из отварного мяса Каша гречневая вязкая Напиток из плодов шиповника Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Огурец свежий Суп картофельный с клецками и говядиной Пудинг рыбный запеченный Рагу из овощей Сок яблочный Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Салат из свеклы Рассольник домашний с курой и сметаной Запеканка картофельная с мясом Кисель из кураги с витамином С Хлеб ржано-пшеничный обогащенный
Полдник	Биточек рыбный Запеканка овощная Напиток лимонный Булочка "Веснушка"	Запеканка из творога с молоком сгущенным Молоко кипяченое Сдоба обыкновенная	Макароны, запеченные с яйцом Кисель из яблок Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке Батон обогащенный	Фрикадельки из птицы Картофельное пюре с морковью Напиток апельсиновый с витамином С Булочка "Домашняя" молочная	Пудинг из творога со сгущенным молоком Кефир Батон обогащенный

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Масло (порциями) Каша манная жидкая Чай с сахаром Кисломолочный продукт (йогурт, биойогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке Батон обогащенный	Сыр (порциями) Салат из отварной моркови с яблоком Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Батон обогащенный	Бутерброд с джемом Каша "Дружба" Какао с молоком Батон обогащенный Кисломолочный продукт (йогурт, биойогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	Яйцо вареное Каша гречневая молочная жидкая Чай с лимоном Кисломолочный продукт (йогурт, биойогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке Батон обогащенный	Сыр (порциями) Каша рисовая жидкая Кофейный напиток с молоком Батон обогащенный
Завтрак 2	Банан свежий	Яблоко свежее	Банан свежий	Груша свежая	Банан свежий
Обед	Помидор свежий Суп картофельный с горохом и гречками Сосиски отварные Овощи в молочном соусе Компот из изюма Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Огурец свежий Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной Фрикадельки мясные в соусе Пюре из свеклы Сок персиковый Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Сельдь соленая Салат из свеклы Суп картофельный с курой и сметаной Запеканка из печени с рисом Рагу овощное (1-й вариант) Сок абрикосовый Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной Тефтели рыбные Пюре из овощей Напиток яблочный с витамином "С" Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Винегрет овощной Рассольник с говядиной и сметаной Голубцы ленивые Сок персиковый Хлеб ржано-пшеничный обогащенный
Полдник	Суфле из рыбы Рагу овощное Напиток витаминизированный Батон обогащенный Пряники	Запеканка рисовая с творогом и джемом Биокефир Батон обогащенный	Котлета рубленая из курицы Компот из кураги с витамином "С" Овощи в молочном соусе Хлеб ржано-пшеничный обогащенный Печенье	Фрикадельки из птицы Соус молочный (для подачи к блюду) Макаронные изделия отварные Молоко кипяченое Булочка "Домашняя" молочная	Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Напиток витаминизированный Кисломолочный продукт (йогурт, биойогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке Печенье