

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,0 до 3 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 Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке
Завтрак 2	Яблоко свежее	Груша свежая	Банан свежий	Апельсин свежий	Груша свежая
Обед	Огурец соленый Суп картофельный с клецками и говядиной Суфле из рыбы Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов с витамином "С" Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Помидор свежий Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной Суфле из печени Пюре из овощей Сок яблочный Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом Суп из овощей со сметаной Гуляш из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Сок персиковый Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Огурец свежий Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной Пудинг рыбный запеченный Рагу овощное Сок яблочный Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Салат из свеклы Рассольник домашний с курой и сметаной Запеканка картофельная с мясом Соус сметанный Кисель из кураги с витамином «С» Хлеб ржано-пшеничный обогащенный
Полдник	Запеканка овощная Соус молочный (для подачи к блюду) Напиток лимонный Хлеб ржано-пшеничный обогащенный Булочка "Веснушка"	Запеканка из творога с молоком сгущенным Молоко кипяченое Сдоба обыкновенная	Макароны, запеченные с яйцом Кисель из яблок с витамином С Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке Батон обогащенный	Фрикадельки из птицы Соус молочный (для подачи к блюду) Макаронные изделия отварные 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 Батон обогащенный Кисломолочный продукт (йогурт, биойогурт обогащенный и т.д. в инд. упаковк	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 гренками Биточек рыбный Овощи в молочном соусе Сок яблочный 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 Сок абрикосовый Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Огурец соленый 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 Напиток из плодов шиповника Хлеб ржано-пшеничный обогащенный
Полдник	Рагу овощное Напиток апельсиновый с витамином «С» Хлеб ржано-пшеничный обогащенный Батон обогащенный	Запеканка рисовая с творогом и джемом Биокефир Батон обогащенный	Котлета рубленая из курицы Картофель тушеный Компот из кураги с витамином "С" Батон обогащенный	Фрикадельки из птицы Картофельное пюре с морковью Молоко кипяченое Булочка "Домашняя" молочная	Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (йогурт, биойогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке Печенье Молоко кипяченое