



20-ти дневное меню для детей 2 – 7 лет
сезон осень-зима

<p>1 Завтрак Суп молочный геркулесовый Кофейный напиток с молоком сгущенным, хлеб пшеничный с маслом</p> <p>2-ой завтрак Сок</p> <p>Обед Салат из свеклы с зел.горошком Суп из рыбных консервов Котлета с гречкой Компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Кефир, печенье.</p> <p>Ужин Яблоко Сырники с молочным соусом. Чай с молоком</p>	<p>2 Завтрак Омлет. Салат из коне. зеленого горошка. Какао с молоком, хлеб пшеничный с маслом и сыром.</p> <p>2-ой завтрак Банан</p> <p>Обед Салат из кукурузы Щи из свежей капусты с картоф. на мясном бульоне Бефстроганов из отварного мяса с рисом, соус Компот из св. яблок, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Ряженка, сухарик.</p> <p>Ужин Сердце в соусе с макаронами Кабачковая икра. Сок, хлеб пшеничный</p>	<p>3 Завтрак Суп молочный кукурузный Чай с молоком, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Яблоко.</p> <p>Обед Борщ с картофелем на курином бульоне Биточек куриный с картофельным пюре и солёный огурчик Компот из свежих плодов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Кефир, печенье</p> <p>Ужин Рыба, запеченная в сметанном соусе Пюре из моркови Компот из апельсинов, хлеб пшеничный</p>	<p>4 Завтрак Суп молочный яичный Какао с молоком, хлеб пшеничный, масло сливочное</p> <p>2-ой завтрак Яблоко.</p> <p>Обед Салат из зел. горошка Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне Ленивые голубцы со сметанным соусом с томатом Компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Кефир, оладьи с повидлом</p> <p>Ужин Яйцо Гороховое пюре с маслом Сок, хлеб пшеничный</p>	<p>5 Завтрак Суп молочный пшеничный Кофейный напиток с молоком сгущенным, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Сок.</p> <p>Обед Салат из свеклы с солёным огурчиком Рассольник ленинградский на мясном бульоне Жаркое по-домашнему Компот из яблок, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Ряженка, белый хлеб.</p> <p>Ужин Груша Пудинг творожный с рисом и молочным соусом Компот из сухофруктов</p>
<p>6 Завтрак Суп молочный рисовый Кофейный напиток с молоком сгущенным, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Сок</p> <p>Обед Салат из кукурузы Щи по-уральски на мясном бульоне Биточек мясной с макаронами Компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Кефир, пряник.</p> <p>Ужин Яблоко Запеканка творожная с молочным соусом Кисель из повидла</p>	<p>7 Завтрак Омлет с кабачковой икрой Какао с молоком, хлеб пшеничный с маслом и сыром.</p> <p>2-ой завтрак Банан</p> <p>Обед Салат из горошка зеленого консервир. Борщ с фасолью на мясном бульоне Гуляш из отварного мяса с гречкой Компот из апельсинов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Ряженка, белый хлеб.</p> <p>Ужин Оладьи из печени по-кунцевски с отварной капустой в масле Сок, хлеб пшеничный</p>	<p>8 Завтрак Суп молочный геркулесовый Чай с молоком, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Груша.</p> <p>Обед Салат из кв. капусты Куриный бульон с гречками Котлета рубленая куриная, запеченная в молочном соусе с картофельным пюре Компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Кефир, печенье.</p> <p>Ужин Суфле из рыбы Тушеная свекла в сметанном соусе Компот из св. яблок, хлеб пшеничный.</p>	<p>9 Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями. Какао с молоком, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Банан.</p> <p>Обед Салат из свеклы с зел.горошком Рассольник домашний на мясном бульоне Тефтеля мясная с рисом Компот из свежих плодов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Ряженка, плюшка</p> <p>Ужин Яйцо Картофельное пюре с морковью и солёным огурчиком Сок, хлеб пшеничный.</p>	<p>10 Завтрак Суп молочный яичный Кофейный напиток с молоком сгущенным, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Сок</p> <p>Обед Салат из кукурузы Суп картофельный с крупой на мясном бульоне Тефтеля рыбная с тушеной капустой Компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Ряженка, хлеб пшеничный</p> <p>Ужин Груша Лапшевник с творогом, сладкий соус Компот из св. яблок</p>

<p>11 Завтрак Суп молочный гречневый Кофейный напиток с молоком сгущенным, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Яблоко</p> <p>Обед Салат из свеклы с зел. горошком Суп из рыбных консервов Жаркое по-домашнему Компот из свежих яблок, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Кефир, пряник.</p> <p>Ужин Тефтели из печени с рисом с пюре из моркови Компот из сухофруктов, хлеб пшеничный</p>	<p>12 Завтрак Омлет. Кабачковая икра Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр.</p> <p>2-ой завтрак Сок</p> <p>Обед Салат из соленого огурчика с луком Борщ из свежей капусты и картофелем на мясном бульоне Гуляш из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Ряженка, белый хлеб.</p> <p>Ужин Груша. Творожно-манная запеканка с молочным соусом Кисель из повидла</p>	<p>13 Завтрак Суп молочный геркулесовый Чай с молоком, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Яблоко</p> <p>Обед Салат из зел. горошка Куриный бульон с гренками Биточек куриный с овощным рагу Компот из апельсинов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Кефир, печенье</p> <p>Ужин Котлета рыбная с тушеной свеклой в сметанном соусе Компот из сухофруктов, хлеб пшеничный.</p>	<p>14 Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком, хлеб пшеничный, масло сливочное</p> <p>2-ой завтрак Груша</p> <p>Обед Щи из св. капусты с картофелем на мясном бульоне Котлета мясная с гречкой и свежим помидором Компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Оладьи с повидлом Кефир</p> <p>Ужин Яйцо Пюре с картофелем и сельдью Сок, хлеб пшеничный.</p>	<p>15 Завтрак Суп молочный пшенный Кофейный напиток с молоком сгущенным, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Сок</p> <p>Обед Салат из кукурузы Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне Рулет с луком и яйцом и тушеной капустой Компот из яблок, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Ряженка, хлеб пшеничный</p> <p>Ужин Банан Сырники с молочным соусом Чай с лимоном</p>
<p>16 Завтрак Суп молочный манный Кофейный напиток с молоком сгущенным, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр</p> <p>2-ой завтрак Сок</p> <p>Обед Салат из зел. горошка Суп картофельный с крупой на мясном бульоне Котлета с отварными макаронами Компот из свежих ягод, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Кефир, печенье.</p> <p>Ужин Груша Пудинг творожный с молочным соусом Чай с молоком.</p>	<p>17 Завтрак Омлет. Салат из консерв. кукурузы Какао с молоком, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр</p> <p>2-ой завтрак Банан</p> <p>Обед Салат из свеклы с огурцом Рассольник домашний на мясном бульоне Бефстроганов с гречкой Компот из с/ф, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Ряженка, белый хлеб.</p> <p>Ужин Жаркое из сердца Соленый огурчик Компот из свежих яблок, белый хлеб</p>	<p>18 Завтрак Суп молочный геркулесовый Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Груша</p> <p>Обед Салат из сол. огурца с луком Щи из св. капусты на курином бульоне Плов с куриным мясом Компот из апельсинов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Кефир, пряник.</p> <p>Ужин Суфле из рыбы пюре из моркови Чай с лимоном, хлеб пшеничный.</p>	<p>19 Завтрак Суп молочный кукурузный Какао с молоком, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Банан.</p> <p>Обед Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне. Ленивые голубцы со сметанным, томатным соусом, св. помидор Компот из свежих плодов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Ряженка, плюшка</p> <p>Ужин Яйцо Пюре из гороха с маслом Сок, хлеб пшеничный.</p>	<p>20 Завтрак Суп молочный гречневый Кофейный напиток с молоком сгущенным, хлеб пшеничный, масло сливочное.</p> <p>2-ой завтрак Сок.</p> <p>Обед Салат из кв. капусты Борщ с фасолью на мясном бульоне Биточек рыбный с картофельным пюре Компот из сухофруктов, хлеб ржаной.</p> <p>Полдник Кефир, печенье</p> <p>Ужин Яблоко Запеканка творожная с молочным соусом Кисель из повидла</p>