«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ «Детский центр во имя Преподобного Серафима Саровского «Радость моя»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 021786830 0E8B3FF934377C8745B9264E1
Владелец: Романова Ирина Вячеславовна
Действителен: с 05.02.2026 до 05.05.2027

Романова И.В.

Типовое 10-тидневное меню приготовляемых блюд

	Завтрак/2-й завтрак	Обед	Полдник/ужин
Понедельник	Каша манная/геркулесовая Чай с лимоном Фрукт, чай «Каркаде»	Салат из капусты Суп из чечевицы с сухариками Гречка «по-солдатски» с мясом/ печенью Морс из смородины	Йогурт Плов с индейкой Кабачковая икра Чай с лимоном Печенье овсяное
Вторник	Каша пшеничная Чай «Каркаде» Бутерброд с маслом и сыром Фрукт, морс	Салат с огурцом и помид. Борщ с фасолью и сметаной/ рассольник Макароны с котлетой Лимонный напиток Хлеб ржаной	Ряженка Тушеная картошка с мясом, овощи Чай с лимоном Печенье
Среда	Пшенная каша Чай с лимоном Бутерброд с рыбой Фрукт, морс	Салат свекольный УХА Кабачковая икра Картофель запеченный, селедка Компот ягодный Хлеб ржаной	Кисель ягод. Рис с овощами, рыба Вафли
Четверг	Лапша молочная или макароны, яйцо отв. Чай каркаде Бутерброд маслом и сыром Фрукт, лимонный напиток	Салат капустный Суп с фрикадельками Отварная/тушеная картошка с курицей Лимонно-апельсиновый напиток	Йогурт Овощное рагу с мясом или греча с мясом Чай с лимоном Пряник
Пятница	Каша манная /геркулесовая Чай Бутерброд с маслом Фрукт, морс	Салат с огурцами Суп - пюре с сухариками Макароны, рыба Кабачковая икра Компот яблочный с лимоном Хлеб	Какао Гречка с немолоком Какао/чай, вафли

- **каши молочные/низкокалорийные / джем – согласно диете ребенка**
- **Хлеб, вафли, печенье 20 г; каша, лапша 150г; первое блюдо 150 г; гарнир 120-150 г; котлета, тефтели 70 г; салат 30-50 г; напиток: сок, морс, кисель, чай, молоко, йогурт 150 г.**

	Завтрак/ 2-й завтрак	Обед	Полдник/ужин
Понедельник	Каша геркулесовая Бутерброд с маслом Чай Фрукт компот яблочный с лимоном	Огурец соленый Суп гороховый с сухариками/рассольник Макароны с мясом Морс ягодный Хлеб ржаной	Йогурт Рис с курицей Чай с лимоном Печение
Вторник	Каша рисовая Чай с лимоном Выпечка свежая Фрукт Морс ягодный	Салат овощной (огурцы, помидоры, зелень) Куриный суп /щи Пюре с котлетой Компот яблочный	Ряженка Овощное рагу с мясом /творожная запеканка Чай с лимоном Вафли
Среда	Каша пшенная Чай с лимоном Бутерброд с рыбкой Фрукт Чай «Каркаде»	Икра кабачковая Суп с консервами рыб Рис с рыбой Компот ягодный Хлеб ржаной	Кисель печенье Гречка с немолоком или кабачковой икрой Печенье, чай
Четверг	Лапша молочная или макароны с сыром, яйцо вареное Булочка с маслом Чай «Каркаде» Фрукт лимон напиток	Овощной салат Суп с фрикадельками Гречка с мясом Лимонный напиток Хлеб ржаной	Йогурт Тушеный картофель, овощи с курицей Чай с лимоном
Пятница	Каша пшенная с тыквой Чай Бутерброд с рыбкой Фрукт компот смород.	Салат капустный или капуста квашенная Суп-пюре с сухариками Рис с овощной подливой, тефтели Компот из смородины Хлеб ржаной	Морс печенье Оладушки с джемом /гречка с немолоком Чай с лимоном

- **каши молочные/низколактозные/ джем – согласно диете ребенка**
- **Хлеб, вафли, печенье 20 г; каша, лапша 150г; первое блюдо 150 г; гарнир 120-150 г; котлета, тефтели 70 г; салат 30-50 г; напиток: сок, морс, кисель, чай, молоко, йогурт 150 г.**