

## Сбалансированное меню детского питания на 10 дней

**ЧДС «Любимый малыш» ООО «Букварь»:**

### Первый день

Время приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Состав
<b>Завтрак</b>	1. Каша молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром;	200 гр.	молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное;
	2. Кондитерские изделия;	20 гр.	сдоба;
	3. Кофе с молоком	200гр.	кофейный экстракт, молоко, сахар
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	100 гр.	ГОСТ
<b>Обед</b>	1. Суп картофельный с крупой;	250 гр.	куриный бульон, крупа рисовая, зелень, мясо курицы, лук, морковь, картофель;
	2. Каша гречневая рассыпчатая;	160 гр.	крупа гречневая, масло подсолнечное;
	3. Гуляш из отварного мяса кур;	80гр.	мясо куриное, лук, морковь, томат;
	4. Помидор;	30гр.	свежий овощ;
	5. Компот из апельсинов и мандаринов;	200гр.	цитрусовые, вода, сахар;
	6. Хлеб	50 гр.	пшеничный хлеб
<b>Полдник</b>	1. Омлет натуральный;	110гр.	Яйца куриные, молоко, соль;
	2. Свежий огурец;	30гр.	свежий овощ;
	3. Батон;	30 гр.	хлебобулочное изделие из пшеничной муки;
	4. Чай с лимоном	200гр.	лимон, сахар, черный чай, вода
<b>Поздний ужин</b>	1. Кефир;	200гр.	кисломолочный продукт;
	2. Булка «Ромашка»	30гр.	сдобное хлебобулочное изделие

Согласовано с руководителем СП Д.А. Беличко \_\_\_\_\_