



Примерное десятидневное меню

1 – я неделя

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Макароны отварные с сыром, Чай с лимоном, Бутерброд с маслом. 2-й завтрак Сок.	Салат из свеклы с огурцами солеными, Суп картофельный с бобовыми(горох), Гренки, Жаркое по-домашнему, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	Молоко кипяченое, Хлеб пшеничный, Кондитерские изделия.	Сырники из творога с повидлом, Какао с молоком.
Каша «Дружба» молочная, Чай с молоком, Бутерброд с маслом. 2-й завтрак Фрукты.	Салат из белокочанной капусты, Рассольник «Ленинградский», Котлеты рыбные запечённые, Соус основной томатный, Пюре картофельное, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	Йогурт, Кондитерские изделия.	Омлет натуральный, Чай с сахаром, Хлеб пшеничный.
Каша манная молочная, Какао с молоком, Бутерброд с маслом и сыром. 2-й завтрак Фрукты.	Рыба соленая (порциями), Щи из свежей капусты с картофелем, Котлеты рубленные из птицы, Соус основной томатный, Макаронные изделия отварные, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	Кофейный напиток с молоком, Хлеб пшеничный.	Запеканка картофельная с мясом, Соус сметанный, Чай с лимоном, Хлеб пшеничный.
Каша пшённая молочная, Кофейный напиток с молоком, Бутерброд с маслом. 2-й завтрак Фрукты.	Салат из кукурузы консервированной, Суп картофельный с крупой(геркулес), Печень по-строгановски в сметанном соусе, Рис припущенный, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	Ряженка, Плюшка.	Винегрет овощной, Яйцо, Кисель, Хлеб пшеничный.
Каша рисовая молочная, Какао с молоком, Бутерброд с маслом. 2-й завтрак Сок.	Икра свекольная , Суп картофельный с макаронными изделиями, Птица тушеная в сметанно-томатном соусе с овощами, Каша гречневая рассыпчатая, Компот из фруктов (свежих или консервированных), Хлеб ржаной.	Молоко кипячёное, Хлеб пшеничный, Кондитерские изделия.	Запеканка из творога с морковью, Соус молочный сладкий, Чай с молоком.



Примерное десятидневное меню

2-я неделя

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<p>Каша гречневая молочная, Чай с молоком, Бутерброд с маслом и сыром.</p> <p>2-й завтрак Сок.</p>	<p>Соленый огурец, Суп картофельный с крупой(пшено), Фрикадельки мясные, Соус сметанно- томатный, Капуста тушеная Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.</p>	<p>Молоко кипячёное, Хлеб пшеничный, Кондитерские изделия.</p>	<p>Вареники ленивые, Соус молочный сладкий, Кофейный напиток с молоком, Хлеб пшеничный.</p>
<p>Каша геркулесовая молочная, Какао с молоком, Бутерброд с маслом.</p> <p>2-й завтрак Фрукты.</p>	<p>Салат из зеленого горошка консервированного, Борщ с капустой и картофелем, Биточки рыбные запечённые, Соус основной томатный, Пюре картофельное, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.</p>	<p>Ряженка, Хлеб пшеничный.</p>	<p>Омлет натуральный, Кисель, Хлеб пшеничный.</p>
<p>Каша пшеничная молочная, Кофейный напиток с молоком, Бутерброд с маслом и сыром.</p> <p>2-й завтрак Фрукты.</p>	<p>Салат из белокочанной капусты, Суп картофельный с рыбными фрикадельками, Котлеты рубленые / Сосиски (сардельки) отварные, Соус основной томатный, Каша перловая, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.</p>	<p>Молоко кипячёное, Хлеб пшеничный.</p>	<p>Блинчики с маслом сливочным и сахаром, Чай с молоком.</p>
<p>Каша манная молочная, Какао с молоком, Бутерброд с маслом.</p> <p>2-й завтрак Фрукты.</p>	<p>Рыба соленая порциями, Щи из квашеной капусты с картофелем, Язык отварной, Соус основной томатный, Картофельное пюре, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.</p>	<p>Чай с сахаром, Пирожок с начинкой.</p>	<p>Омлет натуральный, Чай с лимоном, Хлеб пшеничный.</p>
<p>Суп молочный с макаронными изделиями, Кофейный напиток с молоком, Бутерброд с маслом.</p> <p>2-й завтрак Сок.</p>	<p>Икра морковная, Суп с клёцками на курином бульоне, Голубцы ленивые, Соус сметанный, Компот из фруктов (свежих или консервированных), Хлеб ржаной.</p>	<p>«Снежок» или йогурт, Кондитерские изделия.</p>	<p>Пудинг из творога с изюмом, Соус молочный сладкий, Чай с молоком.</p>