



Примерное 10-ти дневное меню "Зима-весна"

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Каша молочная "Дружба" Какао с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное Повидло/джем/варенье	Каша рисовая молочная Кофейный напиток с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	Каша геркулесовая молочная Какао с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное	Суп молочный с макаронными изделиями Чай с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	Каша липичная молочная Кофейный напиток с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное
2ой завтрак	Фрукты свежие	Соки овощные/фруктовые/ягодные	Фрукты свежие	Соки овощные/фруктовые/ягодные	Фрукты свежие Соки овощные/фруктовые/ягодные
Обед	Салат из отварной свеклы с соевыми отруцями Суп картофельный "Ряба" Биточки мясные в томатном соусе Макаронные изделия отварные Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Ряженка/кефир Сдоба обыкновенная	Салат из свежих помидоров с перцем Борщ с капустой и картофелем Гуляш из говядины Каша перловая рассыпчатая Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Ряженка/кефир Печенье/вафли Фрукты свежие	Помидор свежий порционный Рассольник ленинградский Суфле из отварной говядины с овощами Картофель отварной Напиток из шиповника Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Ряженка/кефир Булочка российская	Салат из редиса Рассольник Жаркое по-домашнему Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Ряженка/кефир Булочка "Веснушка"	Салат из свежих помидоров и огурцов Уха рыбацкая Бжжжж мясные Соус молочный Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Ряженка/кефир Булочка молочная
Полдник	Запеканка картофельная с печенью Соус томатный с овощами Чай с лимоном Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	Биточки рыбные Соус сметанный Картофельные поре Чай с сахаром Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	Омлет натуральный Колбаса вареная Икра кабачковая Чай с сахаром Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	Сырники из творога запеченные Молоко ступенное Кисель из свежемороженых ягод Фрукты свежие	Рягу из овощей Чай с лимоном Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный
Ужин	Суп молочный ячневый Какао с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	Каша кукурузная молочная Кофейный напиток с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное	Каша пшеничная молочная Чай с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное	Суп молочный гречневый Какао с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями Яйцо вареное	Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное
Завтрак	Суп молочный ячневый Какао с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями	Каша кукурузная молочная Кофейный напиток с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное	Каша пшеничная молочная Чай с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное	Суп молочный гречневый Какао с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное Сыр сычужный твердый порциями Яйцо вареное	Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Батон нарезной/сдоба Масло сливочное
2ой завтрак	Соки овощные/фруктовые/ягодные	Соки овощные/фруктовые/ягодные	Фрукты свежие	Соки овощные/фруктовые/ягодные	Соки овощные/фруктовые/ягодные
Обед	Салат из соевых отруцов и зеленого горошка Суп картофельный с макаронными изделиями Котлета рубленая мясная, запеченная В молочном соусе Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	Помидор свежий порционный Щи из свежей капусты с картофелем Язык отварной в соусе Макаронные изделия отварные Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	Салат из свеклы отварной Суп с рыбными консервами Плов из отварной говядины Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с мясными фрикадельками Тефтели рыбные, тушенные в сметанном соусе Картофельные поре Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	Огурец свежий порционный Суп картофельный с бобовыми Мясо тушенное с овощами Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный
Полдник	Ряженка/кефир Печенье/вафли Фрукты свежие	Ряженка/кефир Пряники	Ряженка/кефир Булочка домашняя	Ряженка/кефир Печенье/вафли Фрукты свежие	Ряженка/кефир Шанежка с картофелем
Ужин	Огурец свежий порционный Картофель, запеченный с яйцом и помидорами Чай с сахаром Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	Пудинг из творога Соус сметанный Чай с сахаром Фрукты свежие	Сложный гарнир Колбаса вареная Кисель из свежемороженых ягод Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	Голубцы ленивые с мясом Соус томатный Чай с сахаром Хлеб ржаной/ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	Запеканка из творога Соус ягодный Чай с сахаром Фрукты свежие