

Примерное 10 дневное меню 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
З А В Т Р А К									
Каша молочная жидкая манная Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	Яйцо вареное Икра из кабачков (Консервы) Бутерброд с маслом и сыром Какао с молоком	Каша молочная жидкая овсяная Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	Запеканка из творога Соус молочный сладкий Бутерброд с маслом и сыром Чай с молоком	Каша ячневая молочная с маслом сливочным Бутерброд с маслом и сыром Час с сахаром и лимоном	Каша пшеничная молочная жидкая Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	Запеканка из творога с морковью со молоком сгущенным Бутерброд с маслом и сыром Какао с молоком	Каша молочная жидкая овсяная Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	Каша молочная жидкая из смеси круп Бутерброд с маслом и сыром Чай с молоком	Омлет натуральный Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром и лимоном
2 –й З А В Т Р А К									
Сок	Фрукты	Сок	Фрукты	Сок	Сок	Фрукты	Сок	Фрукты	Сок
О Б Е Д									
Икра кабачковая Рассольник Ленинградский Кнели куриные с рисом Тушеная капуста Кисель из клюквы Хлеб ржаной	Салат из кукурузы (консерв) Суп картофельный с крупой Запеканка картофельная (рулет из сердца говяжьего с соусом сметанным с томатом) Компот из сухофруктов (курага) Хлеб ржаной	Салат из соленых огурцов Борщ со сметаной Рыба отварная Картофельное пюре Соус томатный Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Салат из горошка зеленого консервированного Свекольник со сметаной Домашнее жаркое Компот из сухофруктов (курага) Хлеб ржаной	Салат из свеклы с черносливом Суп рыбный (консервы) Сайра Макаронные изделия отварные Печень говяжья по-строгановски соус сметанный с луком Компот из черной смородины Хлеб ржаной	Огурцы (консервированный) Борщ с фасолью Котлеты, биточки, шницели Каша перловая рассыпчатая Соус томатный Компот из плодов вишни Хлеб ржаной	Салат из моркови и яблок Суп с макаронными изделиями (Бигус) Тушеная капуста с говядиной (сердцем) Компот из сухофруктов (курага) Хлеб ржаной	Икра из кабачков. Консервы. Суп крестьянский с крупой рисовой со сметаной. Рыба припущенная Пюре картофельное Соус томатный с овощами Кисель из клюквы Хлеб ржаной	Сельдь с луком Суп картофельный с клецками Курица тушеная с овощами в сметанном соусе Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Салат из свеклы с чесноком Щи из свежей капусты со сметаной Плов из отварной говядины Компот из сухофруктов (курага) Хлеб ржаной
П О Л Д Н И К									
Печенье Напиток кисломолочный (Йогурт)	Ватрушка с творогом Молоко пастеризованное	Пряник Напиток кисломолочный (Йогурт)	Кольцо сдобное обсыпанное Молоко пастеризованное	Пряник Кофейный напиток с молоком	Печенье Молоко пастеризованное	Булочка «Веснушка» с изюмом Напиток кисломолочный (Йогурт)	Печенье Молоко пастеризованное	Ватрушка с повидлом Напиток кисломолочный (Йогурт)	Сухари (гренки) Молоко пастеризованное
У Ж И Н									
Овощи в молочном соусе Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	Каша ячневая молочная с маслом сливочным Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Макаронные изделия отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Каша молочная жидкая гречневая Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Пюре картофельное Огурец (консервированный) Чай с молоком Хлеб пшеничный	Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Каша молочная жидкая гречневая Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Вареники ленивые Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Пюре гороховое Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	Котлеты морковные с соусом сметанным Чай с сахаром Хлеб пшеничный

