**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-й день** | **2-й день** | **3-й день** | **4-й день** | **5-й день** |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| Яйцо вареноеСалат из морковиКофейный напитокна сгущенном молокеБатон нарезнойМасло сливочное (сыр) | Каша ячневая вязкаяКакао с молокомБатон нарезнойМасло сливочное (сыр)10:00 Кисломолочный напиток   | Каша «Дружба»Кофейный напиток с молокомБатон нарезнойМасло сливочное (сыр)10:00 Молоко кипяченое | Каша пшенная вязкаяКакао с молокомБатон нарезнойМасло сливочное (сыр)10:00 Молоко кипяченое  | Суп молочный с крупойКофейный напиток с молокомБатон нарезнойМасло сливочное (сыр) |
| **Обед**  | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| Свекольник со сметанойКотлета из говядины с овощамиСложный гарнир (пюре картофельное с морковью в молочном соусе)Хлеб ржанойКомпот из смеси сухофруктов | Суп картофельный с бобовымиКотлета рыбная любительскаяКартофельное пюреХлеб ржанойКомпот из свежих плодов(яблок)  | Суп-пюре из картофеля (с гренками)Биточки из говядиныКапуста тушенаяХлеб ржанойКомпот из смеси сухофруктов | Икра свекольная Рассольник ленинградский со сметанойГуляш из говядиныМакаронные изделия отварные Хлеб ржанойКомпот из смеси сухофруктов | Салат из квашеной капусты с лукомСуп картофельный с макаронными изделиямиШницель куриный припущенныйРагу из овощейХлеб ржанойКомпот из смеси cухофруктов |
| **Уплотненный** **полдник** | **Уплотненный** **полдник** | **Уплотненный** **полдник** | **Уплотненный** **полдник** | **Уплотненный** **полдник** |
| Пудинг из творога с рисомПовидлоКисломолочный напиток  | Салат витаминныйБатон нарезнойПирожок печеный из сдобного теста с мясным фаршемЧай с лимоном | Салат из морковиДраченаБатон нарезнойЧай с сахаром | Капуста тушенаяКотлета рыбнаяБатон нарезнойЧай с сахаром | Вареники ленивыеЧай с сахаромПлод свежий |