

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период 1 неделя

<u>1-й день</u>	<u>2-й день</u>	<u>3-й день</u>	<u>4-й день</u>	<u>5-й день</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Каша гречневая на сгущенном молоке Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло, сыр	Каша ячневая Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло, сыр	Каша «Дружба» Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло, сыр	<u>Каша «Янтарная»с яблоками</u> <u>Какао с молоком</u> <u>Хлеб пшеничный</u> <u>Масло, сыр</u>	Суп молочный с крупой Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло, сыр
10:00 Сок, кондитерские изделия	10:00 Банан	10:00 Груша	<u>10:00</u> <u>Сок, кондитерские изделия</u>	10:00 Яблоки
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Салат из квашеной капусты Свекольник со сметаной Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе Картофельное пюре Хлеб ржаной Компот из яблок с лимоном	Суп с бобовыми Макаронник с мясом говядины Соус томатный Хлеб ржаной Компот из яблок и груш	Суп картофельный с макаронными изделиями Биточки из говядины Капуста тушёная Хлеб ржаной Напиток из шиповника	Икра свекольная Щи из свеж.капусты со сметаной Гуляш из говядины/гуляш из печени Макароны отварные Соус томатный Хлеб ржаной Компот из с/ф	Лукочный салат Суп рыбный с консервами Шницель куриный припущенный Картофельное пюре Хлеб ржаной Компот из кураги
<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>
Сырники из творога Соус молочный Напиток из шиповника	Салат«Витаминный» до 1.03. Котлеты рыбные любительские Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Салат из моркови до 1.03. Ватрушка с творогом Кисель	Рыба(горбуша)тушёная в томате с овощами Хлеб пшеничный Чай с лимоном	Оладьи из творога с повидлом К/напиток «Снежок»

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период

2 неделя

<u>6-й день</u>	<u>7-й день</u>	<u>8-й день</u>	<u>9-й день</u>	<u>10-й день</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Яйцо варёное Салат из моркови Кофейный напиток на сгущенном молоке Хлеб пшеничный Масло, сыр 10.00 Сок, кондитерские изделия	Каша геркулесовая Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло, сыр 10:00 Бананы	Каша рисовая Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло, сыр	<u>Суп молочный</u> <u>вермишелевый</u> <u>Какао на молоке</u> <u>Хлеб пшеничный</u> <u>Масло, сыр</u> <u>10:00 Апельсины</u>	Каша манная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло, сыр 10:00 Сок, кондитерские изделия
Луковый салат Борщ со сметаной Котлета из говядины Гороховое пюре Хлеб ржаной Компот из свеж.яблок	Суп крестьянский со сметаной Азу Хлеб ржаной Компот из с/ф	Суп картофельный с рыбой Пудинг из говядины Овощи в молочном соусе Хлеб ржаной Компот из с/ф	Рассольник со сметаной Картофельная запеканка с мясом говядины Соус томатный Хлеб ржаной Компот из кураги	Салат из свеклы с черносливом Суп с клёцками Курица в томатном соусе Гречка отварная Хлеб ржаной Компот из яблок
<u>Уплотненный</u> <u>полдник</u>	<u>Уплотненный</u> <u>полдник</u>	<u>Уплотненный</u> <u>полдник</u>	<u>Уплотненный</u> <u>полдник</u>	<u>Уплотненный</u> <u>полдник</u>
Пудинг из творога с рисом Соус из кураги Молоко	Винегрет овощной Рыбный рулет с яйцом Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Салат из капусты с морковью Омлет-Драчена Хлеб пшеничный Напиток из шиповника	Салат из моркови с яблоками Котлета рыбная Хлеб пшеничный Чай с лимоном	Запеканка из творога с молоком сгущённым К/напиток «Ряженка» с сахаром