

## Меню на 10 дней (осенне-зимний период)

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
Каша пшеничная молочная	Макарон отварные с сыром	Каша пшеничная молочная	Каша «Дружба»	Вареники ленивые
Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао молоком	Чай с молоком
Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом и сыром
<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>
Фрукты - яблоко	Сок фруктовый	Фрукты - (бананы)	Фрукты( яблоки, груши)	Фрукты- яблоко
<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>
Салат свекольный	Салат морковный	Салат из зеленого горошка с луком на растит. маслом	Салат морковный с изюмом	Салат из свежей капусты
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	Суп гороховый на мясном бульоне	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	Суп с клецками на курином бульоне	Борщ на мясном бульоне со сметаной
Котлета куриная	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	Рыба тушеная с овощами	Голубцы ленивые	Запеканка картофельная с мясом в томатно- сметанном соусе
Сложный гарнир (пюре картофельное, тушеная капуста)				

Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Рис отварной или гречка Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Картофель отварной с маслом и сметанным соусом Лимонный напиток Хлеб ржаной	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Напиток из чернослива Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Блины с повидлом или джемом Кисель	Булочка домашняя Чай сладкий	Плюшка с творогом Чай сладкий	Пирожок с картошкой Кефир	Булочка /печенье Яйцо вареное Молоко кипяченое
<b>День 6</b>	<b>День 7</b>	<b>День 8</b>	<b>День 9</b>	<b>День 10</b>
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
Каша гречневая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Каша рисовая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Вермишель отварная в молоке жидкая Чай с молоком Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Каша манная молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом и сыром
<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>
Фрукты - груши	Фруктовый сок	Свежие фрукты(бананы)	Свежие фрукты(яблоки, груши)	Чай с соком
<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>

<p>Салат свекольный с изюмом</p> <p>Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне</p> <p>Шницель/котлеты Макарон отварные</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p>Хлеб ржаной</p>	<p>Салат витаминный с яблоками</p> <p>Бульон куриный с гренками</p> <p>Гуляш в томатно-сметанном соусе Картофельное пюре</p> <p>Напиток из сухофруктов</p> <p>Хлеб ржаной</p>	<p>Салат из квашенной капусты</p> <p>Суп овощной на курином бульоне со сметаной</p> <p>Рыбно-рисовая запеканка в томатно-сметанном соусе</p> <p>Лимонный напиток</p> <p>Хлеб ржаной</p>	<p>Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле</p> <p>Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне</p> <p>Курица тушеная с картофелем по-домашнему</p> <p>Напиток из сухофруктов</p> <p>Хлеб ржаной</p>	<p>Винегрет овощной</p> <p>Суп с клецками на курином бульоне</p> <p>Капуста тушеная с мясом</p> <p>Компот из свежих фруктов витаминизированный</p> <p>Хлеб ржаной</p>
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
<p>Сдоба обыкновенная</p> <p>Чай с лимоном</p>	<p>Булочка домашняя</p> <p>Кисель</p>	<p>Ватрушка с творогом</p> <p>Напиток из с/фр. витаминизированный</p>	<p>Творожная запеканка со сладким соусом</p> <p>Чай сладкий</p>	<p>Вафли (печенье)</p> <p>Ряженка</p>

## Меню на 10 дней (Весенне-летний период)

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
Каша пшеничная молочная  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом	Макарон отварные с сыром  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом	Каша пшенная молочная  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Каша «Дружба»  Какао молоком  Хлеб пшеничный с маслом	Вареники ленивые  Чай с молоком  Хлеб пшеничный с маслом и сыром
<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>
Фрукты - яблоко	Сок фруктовый	Фрукты - (бананы)	Фрукты( яблоки, груши)	Фрукты- яблоко
<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>
Тертая морковь Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне  Котлета куриная	Салат свекольный с яблоками  Суп гороховый на мясном бульоне	Салат из свежих огурцов с луком на растит. маслом  Рассольник со сметаной на мясном бульоне	Салат свежих овощей с растительным маслом (огурцы, помидор)  Суп с клецками на курином бульоне	Салат витаминный с яблоками  Борщ на мясном бульоне со сметаной

Сложный гарнир (пюре картофельное, тушеная капуста)	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	Рыба тушеная с овощами Картофель отварной с маслом и сметанным соусом	Голубцы ленивые	Запеканка картофельная с мясом в томатно- сметанном соусе
Компот из свежих фруктов	Рис отварной или гречка	Лимонный напиток	Компот из свежих фруктов	Напиток из чернослива
Хлеб ржаной	Компот из свежих фруктов	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Блины с повидлом или джемом Кисель	Булочка домашняя Чай сладкий	Плюшка с творогом Чай сладкий	Пирожок с картошкой Кефир	Булочка /печенье Яйцо вареное Молоко кипяченое
<b>День 6</b>	<b>День 7</b>	<b>День 8</b>	<b>День 9</b>	<b>День 10</b>
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
Каша гречневая молочная жидкая	Каша рисовая молочная	Вермишель отварная в молоке жидкая	Каша манная молочная	Каша геркулесовая молочная
Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом и сыром
<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>

Фрукты - груши	Фруктовый сок	Свежие фрукты(бананы)	Свежие фрукты(яблоки, груши)	Чай с соком
<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>
Салат морковный с изюмом Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне Шницель/котлеты Макарон отварные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат витаминный с яблоками Бульон куриный с гренками Гуляш в томатно-сметанном соусе Картофельное пюре Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из свежей капусты Суп овощной на курином бульоне со сметаной Рыбно-рисовая запеканка в томатно-сметанном соусе Лимонный напиток Хлеб ржаной	Салат из помидоров с луком на растительном масле Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне Курица тушеная с картофелем по-домашнему Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат свекольный Суп с клецками на курином бульоне Капуста тушеная с мясом Компот из свежих фруктов витаминизированный Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Сдоба обыкновенная Чай с лимоном	Булочка домашняя Кисель	Ватрушка с творогом Напиток из с/фр. витаминизированный	Творожная запеканка со сладким соусом Чай сладкий	Вафли (печенье) Ряженка

