

Десятидневное меню зима-весна



1-я неделя					
Завтрак	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	1. Каша «Дружба» 2. Яйцо отварное ( ½) 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшен. со сл/маслом	1. Каша манная 2. Кофе сладкий/ Кофе с молоком 3. Хлеб пшен. со сл/м	1. Омлет 2. Кукуруза/колбаса отварная 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшен.со сл/маслом	1. Каша геркулесовая 2. Кофе с молоком 3. Хлеб пшен. со сл/м	1. Каша гречневая 2. Яйцо отварное ( ½) 3. Чай с молоком/ Чай сладк 4. Хлеб пшен со сл.маслом/ Хлеб пшен с сыром/ Сыр
Второй завтрак	Сок фрукт(овощ) / Напиток витаминизированный	Фрукт/ Сок фрук(овощ)	Сок фрукт(овощ) /Фрукт	Фрукт/ Сок фрукт(овощ)	Сок фрукт(овощ) /Фрукт
Обед	1. Салат из свеклы 2. Суп рыбный с картофелем 3. Вермишель отварная с м/сл 4. Гуляш из курицы (мяса) 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшенич.	1. Икра кабачковая 2. Борщ со сметаной 3. Овощное рагу 4.Оладьи из печени / Котлета мясная 5.Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной	1. Суп молочный с овощами 2. Жаркое по-домашнему 3. Чай с сахаром 4. Хлеб ржаной, пшенич	1. Зеленый горошек 2. Суп картофельный 3. Тушеная капуста 4. Котлета куриная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной	1. Салат овощи с раст.масл 2. Щи с мясом / курой/ 3. Картофельное пюре 4. Тефтели рыб/ Рыб отвар 5. Напиток лимонный/ Кисель 6. Хлеб ржаной, пшенич.
Полдник	1. Сдоба 2. Молоко	1. Творожная запеканка 2. Сметана/ молоко сгущенное 3. Хлеб пшеничный 4. Чай	1. Сдоба/ Ватрушка с творог 2. Молоко	1. Рыба с овощами 2. Хлеб пшеничный 3. Печенье/ пряники 4. Чай	1. Сдоба 2. Молоко
2-я неделя					
Завтрак	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	1. Каша пшеничная 2. Яйцо отварное ( ½) 3. Чай сладкий 4.Хлеб пшен.со сл/м	1. Каша геркулесовая 2. Кофе с молоком 3. Хлеб пшен со сл.маслом / Хлеб пшеничный с сыром / Сыр	1.Омлет 2. Зеленый горошек 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшен. со сл/м	1. Каша манная 2. Кофе с молоком 3. Хлеб пшен. со сл/м	1.Творожная запеканка 2. Сметана 3. Кофе/ Кофе с молоком 4. Хлеб пшен со сл.маслом / Хлеб пшен с сыром/ Сыр
Второй завтрак	Сок фрукт(овощ) / Напиток витаминизированный	Фрукт/ Сок фрук(овощ)	Сок фрукт(овощ) /Фрукт	Фрукт/ Сок фрук(овощ)	Сок фрукт(овощ) /Фрукт
Обед	1. Кукуруза 2. Свекольник со сметаной 3. Вермишель отварная с м/сл 4. Печень по - строгановски 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшенич.	1. Икра кабачковая 2. Суп овощной с мясом 3. Картофельное пюре/ Рис отварной 4. Тефтели рыбн/Рыба отварная 5. Чай с сахаром 6. Хлеб ржаной	1. Свекла отварная 2.Суп рыбный с картофелем 3. Капуста тушеная / котлета мясная 4. Жаркое по-домашнему 5.Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржаной	1. Суп гороховый / кур/мяс 2. Овощное рагу 3. Кура отварная / Котлета куриная 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной	1. Салат «Полевой» 2. Суп с макарон с кур/мяс 3. Голубцы ленивые 4. Чай с сахаром 5. Хлеб ржаной, пшенич.
Полдник	1. Сдоба 2. Молоко	1.Печенье/ пряники/ повидло 2.Яйцо отварное ( ½) 3.Хлеб пшеничный 4.Чай	1. Пудинг творожный / молоко сгущенное 2. Хлеб пшеничный 3. Чай	1.Рыба по- польски 2. Хлеб пшеничный 3. Печенье /пряники 4. Чай	1.Сдоба/ Булочка с вареньем 2.Молоко