

1 день

Завтрак

Макароны запеченные с яйцом и сыром

Хлеб пшеничный с маслом

Фрукты

Чай с сахаром и лимоном

2-й завтрак

Сок фруктовый

Обед:

Свекольник с яйцом на мясном бульоне

Гуляш в соусе

Каша гречневая вязкая

Салат из свежей капусты с морковью

Компот из свежих фруктов

Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.

Полдник:

Булочка с посыпкой.

Кефир

2 день

Завтрак:

Каша рисовая молочная

Хлеб пшеничный с маслом

Какао на молоке

2-й завтрак

Фрукты свежие

Обед:

Суп картофельный на мясном бульоне

Рыба тушеная в томате с овощами

Картофельное пюре

Овощи порционные

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.

Полдник:

Ленивые вареники с соусом сметанным.

Молоко кипяченое.

3 день

Завтрак:

Каша гречневая молочная

Хлеб пшеничный с маслом

Кофейный напиток на молоке

2-й завтрак

Сок фруктовый

Обед:

Борщ летний со сметаной на мясном бульоне

Жаркое по -домашнему

Салат из свежих огурцов с луком

Компот из свежих фруктов

Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.

Полдник:

Омлет натуральный

Икра кабачковая

Хлеб пшеничный

Чай с сахаром и лимоном

4 день

Завтрак:

Каша манная молочная

Хлеб пшеничный с маслом

Чай с сахаром и лимоном

2-й завтрак

Фрукты свежие

Обед:

Суп гороховый с гренками на курином бульоне

Котлета рыбная запеченная с соусом

Рис отварной с овощами

Салат из свежих огурцов и помидоров

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.

Полдник:

Пирожок яблоками печеный

Кофейный напиток на молоке

5 день:

Завтрак:

Лапшевник с творогом и сгущенным молоком

Хлеб пшеничный с маслом

Фрукты свежие

Какао на молоке.

2-й завтрак

Сок яблочный

Обед:

Суп лапша домашняя на курином бульоне

Рагу из овощей

Куриные оладьи

Компот из свежих фруктов

Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной

Полдник:

Кондитерское изделие

Чай с молоком

6 ден

Завтрак:

Каша гречневая с соусом красным

Икра кабачковая

Хлеб пшеничный с маслом, сыром

Чай с сахаром и лимоном

2-й завтрак

Фрукты свежие

Обед

Борщ с фасолью и со сметаной на мясном бульоне

Мясо тушеное

Макароны отварные с маслом

Капуста тушеная

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной

Полдник:

Булочка домашняя

Кефир

7 день

Завтрак:

Каша пшенная молочная

Хлеб пшеничный с маслом

Фрукты свежие

Кофейный напиток на молоке

2-й завтрак

Сок яблочный

Обед

Суп с зеленым горошком и яйцом

Голубцы ленивые с сметанной-томатным соусом

Овощи порционные

Компот из свежих фруктов

Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной

Полдник:

Пудинг из творога со сгущенным молоком

Ряженка

8 день

Завтрак:

Каша из крупы геркулес молочная

Хлеб пшеничный с маслом

Какао на молоке

2-й завтрак

Фрукты свежие

Обед

Щи из свежей капусты

Бефстроганов в томатном соусе

Каша пшеничная вязкая

Салат из свежих помидоров с луком

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной

Полдник:

Картофель запеченный в сметанном соусе

Хлеб пшеничный

Сок яблочный

9 день

Завтрак:

Омлет натуральный

Овощи порционные

Хлеб пшеничный с маслом

Чай с сахаром

2-й завтрак

Сок яблочный

Обед

Суп картофельный с крупой и отварной рыбой

Котлета мясная запеченная в соусе томатном

Икра свекольная

Картофель отварной

Компот из свежих фруктов

Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной

Полдник:

Пирожок с творогом печеный

Кофейный напиток на молоке

10 день

Завтрак:

Суп молочный с вермишелью

Хлеб пшеничный с маслом

Какао на молоке

2-й завтрак

Фрукты свежие

Обед

Суп с клецками на курином бульоне

Плов с куриным мясом

Капуста тушеная

Кисель из кураги

Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной

Полдник:

Яйцо отварное

Салат из свеклы и зеленого горошка

Хлеб ржаной

Чай с сахаром

Кондитерское изделие.