



Примерное десятидневное меню (зима)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Макаронник с сыром	Пудинг из творога со сладким соусом	Каша пшеничная	Каша ячневая вязкая	Каша рисовая молочная	Каша манная на егущенном молоке	Запеканка из творога с морковью, со сладкой подливой	Каша гречневая молочная	Суп молочный с крупой	Каша «Нежность»
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом с сыром	Бутерброд с маслом с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом с сыром
Чай с сахаром	Кофейный напиток молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Сок фруктовый	Фрукты	Фрукты	Сок	Витаминизированный напиток	Сок фруктовый	Фрукты	Фрукты	Витаминизированный напиток	Сок фруктовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат Витаминный	Салат «Свеколка»	Салат из свежих овощей	Салат из моркови протертая с сахаром	Салат «Витаминный»	Салат «Летняя закуска»	Винегрет овощной	Салат из красной фасоли	Салат «Бурячок»	Свекла гарнирная
Щи из сежей капусты на к/б со сметаной	Суп гороховой с гречками	Рассольник домашний со сметаной на к/б	Борщ на к/б со сметаной	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной	Щи по-уральски со сметаной на к/б	Суп овощной из красной фасоли на к/б со сметаной	Суп с фрикадельками, со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Свекольник на к/б со сметаной
Жаркое по домашнему	Капуста тушенная с мясом птицы	Картофельное пюре Котлеты, рубленные из мяса птицы	Запеканка картофельная с мясом говядины	Голубцы ленивые из говядины с томатным соусом	Гуляш из мяса птицы Рассыпчатая каша гречневая	Печень по-строгановски Макароны отварные	Котлета рыбная любительская Гороховое пюре	Тефтели Куриные Картофельное пюре	Котлеты мясные с говядиной Овощной гарнир
Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Кисель	Компот из смеси сухофруктов	Кисель	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	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>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Ряженка	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Йогурт	Молоко кипяченое	Кисель
Плюшка с сахаром	Вафли	Ватрушка с повидлом	Пирожок с мармеладом	Печенье	Штоли	Пряник	Булочка домашняя	Зефир	Гренки
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
Каша рисовая молочная	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	Биточки рыбные Рис отварной	Икра овощная Суфле рыбное	Сырники из творога с повидлом	Суп с макаронными изделиями	Каша «Дружба»	Картофель тушенный	Каша перловая Рыба тушенная с овощами	Ленивые вареники со сладкой подливой
Какао с молоком	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный