

10 дневное меню осенне-зимний период

День 1	Завтрак	Молочная каша геркулесовая, чай с сахаром и лимоном, хлеб пшеничный с маслом.
	Обед	Морковь, тертая с сахаром, суп-лапша на мясном бульоне, голубцы ленивые с отварным мясом, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Молоко, булочка.
	Ужин	Сырники, соус сметанный, чай с молоком.
День 2	Завтрак	Каша пшенная, молочная, жидкая, кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный с маслом и сыром
	Обед	Рассольник со сметаной, мясная котлета, картофельное пюре, салат витаминный, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Кефир, ватрушка с творогом.
	Ужин	Рыба тушеная, икра свекольная, хлеб пшеничный, чай с сахаром и лимоном.
День 3	Завтрак	Молочная гречневая каша со сливочным маслом, хлеб пшеничный, чай с сахаром и лимоном
	Обед	Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне, куры отварные, капуста тушеная, вареное яйцо, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Молоко, булочка.
	Ужин	Творожная запеканка с вермишелью, соус сметанный, чай с сахаром и лимоном, бананы.
День 4	Завтрак	Молочная вермишель, кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный с маслом и сыром.
	Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной, плов с отварным мясом на растительном масле, сельдь с луком и растительным маслом, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Ряженка 4%, печенье сахарное.
	Ужин	Винегрет, яйцо вареное, хлеб пшеничный, чай с лимоном, груша.



День 5	Завтрак	Молочная каша рисовая, какао на молоке, хлеб пшеничный с маслом и сыром.
	Обед	Салат морковный с яблоками, суп гороховый на мясном бульоне, котлета мясная, гречневый гарнир, соус томатно-сметанный, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Молоко, булочка домашняя.
	Ужин	Рыбное суфле, картофельное пюре, хлеб пшеничный, чай с сахаром и лимоном, яблоки.
День 6	Завтрак	Молочная гречневая каша, чай с сахаром и лимоном, хлеб пшеничный с маслом и сыром
	Обед	Суп рыбный, жаркое по-домашнему, салат витаминный, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Молоко, булочка домашняя.
	Ужин	Ленивые вареники с маслом и сахаром, соус сметанный, хлеб пшеничный, чай с сахаром и лимоном
День 7	Завтрак	Молочная каша геркулесовая, кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный с маслом и сыром.
	Обед	Суп овощной на масле со сметаной, тефтели мясные, соус томатно-сметанный, салат из свеклы, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Бифидок, вафли.
	Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами, отварной картофель, чай с лимоном и сахаром, хлеб пшеничный.
День 8	Завтрак	Молочная каша рисовая, чай с лимоном и сахаром, хлеб пшеничный с маслом.
	Обед	Суп с клецками на курином бульоне, курицы отварные, салат из зеленого горошка, овощи тушеные, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Какао на молоке, булочка.
	Ужин	Творожная запеканка с морковью, соус сметанный, чай с сахаром и лимоном, яблоки.



День 9	Завтрак	Каша манная молочная жидкая, чай с сахаром и лимоном, хлеб пшеничный с маслом и сыром.
	Обед	Суп гречневый на мясном бульоне, запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом, соус томатно-сметанный, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Ряженка 4%, печенье сахарное, булочка, груша.
	Ужин	Омлет натуральный, кабачковая икра(консервы), кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный.
День 10	Завтрак	Каша сборная молочная, какао на молоке, хлеб пшеничный с маслом и сыром.
	Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной, суфле из печени запеченное, вермишель с маслом, салат морковный с яблоками хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Кисель из концентрата, плюшка, бананы.
	Ужин	Котлеты рыбные, овощи тушеные, хлеб пшеничный, чай с сахаром и лимоном.

Приятного аппетита!

