

10 дневное меню весенне-летний период

День 1	Завтрак	Молочная каша геркулесовая, кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный с маслом. Сок
	Обед	Суп картофельный с вермишелью, голубцы ленивые с отварным мясом, голубцы ленивые с отварным мясом, соус сметанный, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Молоко, булочка.
	Ужин	Сырники, соус молочный, чай с сахаром и лимоном.
День 2	Завтрак	Каша манная молочная жидкая, кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный, с маслом и сыром.
	Обед	Рассольник со сметаной, жаркое по-домашнему, салат капустный, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Кефир, ватрушка с творогом.
	Ужин	Рыбная котлета, кабачки тушеные, хлеб пшеничный, чай с сахаром и лимоном.
День 3	Завтрак	Молочная пшенная каша, какао на молоке, хлеб пшеничный, масло сливочное.
	Обед	Лапша домашняя на курином бульоне, плов с кур мясом, салат из свежего огурца и помидора, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Молоко, булочка.
	Ужин	Творожная запеканка с морковью запеченная, соус молочный, чай с сахаром и лимоном, бананы.
День 4	Завтрак	Молочная гречневая каша, колбаса отварная, чай с сахаром и лимоном, хлеб пшеничный, с маслом и сыром.
	Обед	Борщ с картофелем, мясной шницель, картофельное пюре, салат из свежих помидоров, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	ряженка 4%, печенье сахарное.
	Ужин	Груша, манный пудинг, кисель.

День 5	Завтрак	Молочная каша рисовая, кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный, с маслом и сыром.
	Обед	Салат из свежего огурца, суп картофельный с мясными фрикадельками, рыба тушеная в томате с овощами, вермишель отварная, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Молоко, крендель с сахаром.
	Ужин	яйцо вареное, овощное рагу, чай с сахаром и лимоном, хлеб пшеничный.
День 6	Завтрак	Молочная гречневая каша, чай с сахаром и лимоном, хлеб пшеничный, с маслом и сыром.
	Обед	Борщ с картофелем, мясная котлета, картофельное пюре, салат из кукурузы (консервированный), хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Молоко, булочка домашняя.
	Ужин	Соус молочный, ленивые вареники с маслом и сахаром, чай с сахаром и лимоном.
День 7	Завтрак	Каша геркулесовая молочная, кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный, с маслом и сыром.
	Обед	Щи со сметаной, гуляш из отварного мяса, гречневая каша рассыпчатая, салат из свежих помидор, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Кефир, печенье.
	Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами, чай с сахаром и лимоном, хлеб пшеничный.
День 8	Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая, кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный, с маслом и сыром.
	Обед	Суп картофельный с рисом, куриная котлета, капуста тушеная, яйцо вареное ½, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	какао на молоке, булочка.
	Ужин	Творожная запеканка с вермишелью, соус молочный, чай с сахаром и лимоном.



День 9	Завтрак	Молочная вермишель, кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный, с маслом.
	Обед	Суп гороховый, запеканка картофельная, фаршированная с печенью, салат из свежих огурцов и помидоров, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Бифидок, пирог открытый с повидлом.
	Ужин	омлет натуральный, свекла тушеная в сметане, хлеб пшеничный, чай с сахаром и лимоном.
День 10	Завтрак	Молочная рисовая каша, какао на молоке, хлеб пшеничный, с маслом и сыром.
	Обед	Борщ со сметаной, рулет мясной с яйцом, вермишель с маслом, салат морковный, хлеб ржаной, компот из сухофруктов.
	Полдник	Молоко, вафля.
	Ужин	Котлеты рыбные, салат летний, хлеб пшеничный, чай с сахаром и лимоном.

Приятного аппетита!

