



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ЗАВТРАК:

Макароны отварные с маслом,
тертым сыром
Чай
Печенье

II ЗАВТРАК

Сок фруктовый

ОБЕД:

Суп рыбный с перловой крупой
Котлета из куриного мяса
Картофельное пюре
Компот из с/ф
Хлеб ржаной

УЖИН:

Каша пшеничная молочная
Чай
Бутерброд с маслом

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ЗАВТРАК:

*Каша манная молочная
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом*

II ЗАВТРАК

Сок фруктовый

ОБЕД:

*Суп картофельный с гренками
Голубцы ленивые с томатным соусом
Компот из с/ф
Хлеб ржаной*

УЖИН:

*Пудинг творожный с печеньем
Кисель*

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ЗАВТРАК:

*Вермишель молочная
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом и сыром*

II ЗАВТРАК

Яблоко

ОБЕД:

*Борщ со сметаной
Гуляш из куриного мяса
Гречка отварная
Компот из с/ф
Хлеб ржаной*

УЖИН:

*Пирожок с повидлом
Чай*

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

ЗАВТРАК:

Каша геркулесовая молочная
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом

II ЗАВТРАК

Сок фруктовый

ОБЕД:

Свекольник со сметаной
Запеканка рисовая со сметанным соусом
Компот из с/ф
Хлеб ржаной

УЖИН:

Омлет с рыбой
Чай
Хлеб пшеничный

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ЗАВТРАК:

Каша рисовая молочная
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом

II ЗАВТРАК

Сок фруктовый

ОБЕД:

Щи из свежей капусты
Гуляш из куриного мяса
Перловка
Компот из с/ф
Хлеб ржаной

УЖИН:

Икра овощная
Яйцо
Чай
Хлеб пшеничный

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Макароны отварные с сосиской

Чай

Печенье

II ЗАВТРАК

Сок фруктовый

ОБЕД:

Суп вермишелевый

Шницель из куриного мяса

Картофельное пюре

Компот из с/ф

Хлеб ржаной

УЖИН:

Каша рисовая молочная

Чай

Бутерброд с маслом

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ЗАВТРАК:

Каша манная молочная

Кофейный напиток с молоком

Бутерброд с маслом

II ЗАВТРАК

Сок фруктовый

ОБЕД:

Суп гороховый

Гуляш из куриного мяса

Гречка отварная

Компот из с/ф

Хлеб ржаной

УЖИН:

Сырники

Кисель

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ЗАВТРАК:

*Каша из разных круп
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом*

II ЗАВТРАК

Яблоко

ОБЕД:

*Суп пшенный с яйцом
Котлета из куриного мяса
Картофельное пюре
Компот из с/ф
Хлеб ржаной*

УЖИН:

*Плюшка
Чай*

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ЗАВТРАК:

*Каша пшенная молочная
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом*

II ЗАВТРАК

Яблоко

ОБЕД:

*Суп картофельный с клецками
Плов из куриного мяса
Компот из с/ф
Хлеб ржаной*

УЖИН:

*Котлета рыбная
Гороховое пюре
Чай
Хлеб пшеничный*

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ЗАВТРАК:

Каша геркулесовая молочная
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом и сыром

II ЗАВТРАК

Сок фруктовый

ОБЕД:

Борщ со сметаной
Гуляш из куриного мяса
Перловка
Компот из с/ф
Хлеб ржаной

УЖИН:

Омлет
Чай
Хлеб пшеничный

