

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осеннее – зимний период)

Дни	1	2	3	4	5
Наименование приема пищи					
Завтрак	Каша гречневая с маслом,сахаром	Каша пшеничная молочная	Каша манная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша рисовая молочная
	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом,сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом, сыром	Бутерброд с маслом
Второй завтрак – 10.00	Кисломолочный продукт	сок	фрукт	сок	фрукт
Обед	Суп овощной	Суп картофельный с вермишелью	Суп гороховый с гречками	Борщ со сметаной	Суп с яйцом
	Котлета мясная	Голубцы ленивые	Винегрет	Картофельное пюре	Шницель куриный
	Картофельное пюре	Компот из сухофруктов	Котлета куриная	Тефтели мясные	Капуста тушеная с яблоками
	Компот из сухофруктов	Хлеб	Макароны отварные с маслом	салат из квашеной капусты с луком	Компот из сухофруктов
	Хлеб		Томатный соус	Компот из сухофруктов	Хлеб
			Компот из сухофруктов	Хлеб	
			Хлеб		
Полдник	Салат морковный с яблоками	Рыба под омлетом	Салат морковный	Салат фруктовый	Тушеная рыба в томате с овощами
	Творожная запеканка	Чай с лимоном	Яблочно-творожная запеканка	Булочка "Домашняя"	Чай с лимоном
	Сгущеное молоко	Булка	Сгущеное молоко	чай с лимоном	Булка
	Какао с молоком		Чай		

Дни	6	7	8	9	10
Наименование приема пищи					
Завтрак	Макароны отварные с маслом, сахаром	Каша "Дружба" с яблоками	Вермишель молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша пшеничная молочная
	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом, сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом, сыром	Бутерброд с маслом
Второй завтрак – 10.00	Кисломолочный продукт	Сок	Фрукт	Сок	Фрукт
Обед	Щи со сметаной	Суп картофельный	Рассольник	Суп картофельный с вермишелью	Суп с клецками
	Картофельное пюре с морковью	Свекла тушеная со сметаной	Жаркое по-домашнему	Биточки мясные	Суфле куриное
	Ежики мясные	Рулет мясной с яйцом	Компот из сухофруктов	Солянка овощная	Капуста тушеная
	Томатный соус	Компот из сухофруктов	Хлеб	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов
	Компот из сухофруктов	Хлеб		Хлеб	Хлеб
	Хлеб				
Полдник	Творожно-морковная запеканка	Салат морковный	Салат свекольный	Салат зимний	Салат свекольный
	Кисельная подливка	Ватрушка с творогом	Пудинг рыбный	Омлет	Котлета рыбная
	Какао с молоком	Чай	Чай с лимоном	Чай	Чай с лимоном
			Булка	Булка	Булка