



Примерное 10 дневное меню на зимний период 2024-2025 год

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
Завтрак: Каша рисовая молочная. Бутерброд с маслом. Какао с молоком.	ЗАВТРАК: Каша пшённая молочная. Бутерброд маслом и сыром. Кофе с молоком	ЗАВТРАК: Каша манная молочная. Бутерброд с маслом. Чай с молоком.	Завтрак: Пудинг из творога с изюмом. Соус молочный сладкий. Бутерброд с маслом . Какао с молоком.	Завтрак: Каша ассорти молочная «Дружба» Бутерброд с маслом и сыром. Кофе с молоком.
2-ой Завтрак: Сок.	2-ой Завтрак: Фрукт.	2-ой Завтрак: Сок.	2-ой Завтрак: Фрукт.	2-ой Завтрак: Сок.
ОБЕД: Салат из(отварной) моркови. Свекольник с мясом и со сметаной. Шницель мясной. Каша гречневая рассыпчатая. Соус томатный. Компот из сухофруктов с витамином С. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	ОБЕД: Салат сезонный. Рассольник со сметаной. Гуляш из отварного мяса. Макароны отварные с маслом сливочным. Компот из свежих фруктов с витамином С. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Обед: Суп картофельный пшённый. Курица отварная. Свекла тушёная. Каша рисовая вязкая (сложный гарнир). Компот из сухофруктов с витамином С. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Обед: Салат из (отварной)моркови. Борщ с курицей и со сметаной. Суфле из печени со сметанным соусом. Макароны отварные с маслом сливочным Компот из свежих фруктов с витамином С. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Обед: Салат из свеклы. Суп с рыбными консервами. Плов из риса с курицей. Компот из сухофруктов с витамином С. Хлеб ржаной Хлеб пшеничный.
Полдник: Молоко. Печенье.	Полдник: Кефир. Печенье.	Полдник: Молоко . Пирожок с повидлом.	Полдник: Кефир. Печенье.	Полдник: Молоко. Сухарики.
Ужин: Котлета рыбная. Капуста тушеная. Картофельное пюре. Чай с лимоном. Хлеб ржаной.	Ужин: Вареники ленивые из творога с маслом и со сметаной. Какао с молоком.	Ужин: Омлет. Хлеб ржаной. Кофе с молоком.	Ужин: Салат из сельди. Картофельное пюре. Чай с лимоном. Хлеб ржаной.	Ужин: Яйцо отварное. Винегрет овощной. Кисель из сухофруктов. Хлеб ржаной..

6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
Завтрак: Каша манная молочная. Бутерброд с маслом. Какао с молоком.	Завтрак: Каша геркулесовая молочная. Бутерброд с маслом. Кофе с молоком.	Завтрак: Каша пшеничная молочная. Бутерброд с маслом и сыром. Чай с молоком.	Завтрак: Каша кукурузная молочная. Бутерброд с маслом. Кофе с молоком.	Завтрак: Каша пшеничная молочная. Бутерброд с маслом и сыром. Чай с молоком.
2-ой Завтрак: Сок.	2-ой Завтрак: Фрукт.	2-ой Завтрак: Фрукт.	2-ой Завтрак: Сок.	2-ой Завтрак: Фрукт.
Обед: Салат сезонный. Рассольник с мясом и со сметаной. Котлета мясная. Каша гречневая рассыпчатая. Соус томатный. Компот из сухофруктов с витамином С. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Обед: Салат из свеклы. Борщ с мясом и со сметаной. Печень по-страгановски. Макароны отварные с маслом сливочным. Компот из свежих фруктов с витамином С. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Обед: Салат из(отварной) моркови. Суп гороховый с курицей. Биточек мясной. Каша рисовая вязкая. Соус томатный. Компот из сухофруктов с витамином С. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Обед: Суп картофельный с вермишелью. Голубцы ленивые с курицей. Компот из свежих фруктов с витамином С. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Обед: Салат из свеклы. Щи со сметаной. Жаркое по домашнему с курицей. Компот из сухофруктов с витамином С. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.
Полдник: Молоко. Печенье.	Полдник: Кефир. Батон с повидлом.	Полдник: Молоко. Печенье.	Полдник: Кефир. Булочка домашняя.	Полдник: Молоко. Печенье.
Ужин: Биточек рыбный. Картофельное пюре. Чай с лимоном. Хлеб ржаной.	Ужин: Сырники из творога. Соус молочный сладкий. Какао с молоком.	Ужин: Тефтеля рыбная. Картофельное пюре. Кисель из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Ужин: Пудинг из творога с рисом. Соус молочный сладкий. Какао с молоком.	Ужин: Омлет. Кофе с молоком. Хлеб ржаной.