

Примерное 10-дневное меню

1 неделя

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	Овсяная молочная каша, ½ яйца, чай, булка с маслом	Суп «Овощной», рыбная котлета с рисом, компот, хлеб	Кефир, печенье	Блины со сладкой подливой, кофейный напиток, булка
2	Творожно - манная запеканка со сладкой подливой, какао, булка с маслом	Борщ украинский с мясом, сметаной, мясные биточки с картофельным пюре, салат из солёных огурцов, компот, хлеб	Молоко, булочка «Венская»	Каша пшённая молочная, чай, булка
3	Гречневая молочная каша, чай, булка с маслом	Суп с клёцками (домашняя лапша), рисовая запеканка с курой, компот, хлеб	Кефир, печенье	Рыба отварная с картофельным пюре, какао, булка
4	Салат «Витаминный», омлет, кофейный напиток, булка с маслом, сыром	Рассольник, рулет с яйцом (зразы) с тушёной капустой, компот, хлеб	Молоко, гренки	Молочная вермишель, чай, булка
5	Морковь с сахаром, геркулесовая молочная каша, какао, булка с маслом, сыром	Суп «Крестьянский», печень порционно с гречкой, компот, хлеб	Кисель, булка	Картофель тушёный, солёный огурец, чай, булка

Примерное 10-дневное меню

2 неделя

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	½ яйца, манная молочная каша, чай, булка с маслом	Щи, рыба тушёная с макаронами, солёный огурец, компот, хлеб	Молоко, булка с повидлом	Сырники со сладкой подливой (оладьи), кофе
2	Пудинг из творога со сладкой подливой, какао, булка с маслом	Свекольник, котлета мясная с картофельным пюре, салат из зелёного горошка, компот, хлеб	Молоко, булка	Геркулесовая молочная каша, чай, булка
3	Кабачковая икра (салат из капусты), омлет, кофе, булка с маслом, сыром	Рассольник, сосиска с тушёной капустой, компот, хлеб	Молоко, домашний сухарик	Гречневая молочная каша, чай, булка
4	Вермишель молочная, какао, булка с маслом, сыром	Суп геркулесовый с курой, яйцом, кура порционно с картофелем – свекольным гарниром, компот, хлеб	Молоко, печенье	Рисовый пудинг со сладкой подливой, чай, булка
5	Морковь с сахаром, пшённая молочная каша, кофейный напиток, булка с маслом	Суп картофельный с горохом, печёночные оладьи с рисом, соус, компот, хлеб	Кисель, булка	Овощи тушёные, чай, булка