

Примерное 20 - дневное меню

1-2 недели		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак		Колбаса отварная с гречкой.	Салат из свеклы. Омлет.	Манно-творожная запеканка со сладкой подливой	Рыбные котлеты с рисом, томатная подлива	Сырники со сладкой подливой.	Макароны с маслом, сыром.	Каша манная	Ленивые вареники с маслом	Салат «Витаминный».Рыбные биточки с картофельным пюре	Манно – творожная запеканка со сладкой подливой.
		Чай	Кофейный напиток с молоком	Чай	Чай с лимоном	Какао	Чай с лимоном.	Какао	Кофейный напиток	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком
		Булка с маслом	Булка с маслом, сыром	Булка с маслом, сыром	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом, сыром	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом
2 завтрак		Напиток из кураги	Сок виноградный	Напиток из изюма и лимона	Сок мультифруктовый	Груша	Напиток: яблоко, изюм	Сок апельсиновый	Яблоко	Сок мультифруктовый	Напиток яблочный
Обед	Закуска, салат	Салат из зеленого горошка с луком	Салат из свежих помидоров	Салат из свежих огурцов	Салат из зеленого горошка с луком	Салат из свежих помидоров	Салат из сельди с луком	Салат из свежих огурцов	Свежий огурец и помидор		Салат из свежих помидоров
	1 блюдо	Суп полевой с курами.	Суп овощной с курами	Суп вермишелевый с курами	Борщ с курами, со сметаной	Рассольник «Ленинградский» с курами	Суп крестьянский с курами	Свекольник с курами, со сметаной	Суп гречневый с курами	Щи с курами, со сметаной	Суп картофельный с зеленым горошком с курами.
	2 блюдо	Котлета куриная с тушеной свеклой	Плов из мяса кур	Биточки куриные с овощным рагу	Азу куриное с картофельным пюре	Зразы куриные с яйцом, макаронами	Биточки куриные с картофельным пюре	Гуляш куриный с гречкой	Солянка с куриным мясом	Куриный рулет с овощами, рисом	Ленивые голубцы с мясом кур
	3 блюдо	Компот из сухофруктов	Компот из яблок и изюма	Компот из яблок и лимона	Компот из кураги	Компот из яблок и апельсина	Компот из сухофруктов	Компот ассорти	Компот из яблок и изюма	Компот из кураги	Компот из сухофруктов
полдник		Каша манная молочная	Рыбное суфле с макаронами	Оладьи с маслом	Каша пшеничная молочная	Гренки	Каша геркулесовая молочная	Рыба жареная под омлетом	Каша рисовая молочная	Суп молочный вермишелевый	Рогалик с мармеладом
		Молоко, булка	Чай, булка	Какао, булка	Кофейный напиток, булка	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток, булка	Чай с лимоном, булка	Какао молоком, булка с сыром	Кофейный напиток с молоком, булка	Чай

3-4 недели		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак		Сосиска отварная с макаронами	Каша гречневая молочная.	Ленивые вареники с маслом, сахаром	Каша геркулесовая молочная	Манно – творожная запеканка с фруктовой подливой.	Колбаса отварная с вермишелью.	Сырники с фруктовой подливой	Салат с зеленым горошком. Омлет.	Каша пшенная молочная	Манно – творожная запеканка со сладкой подливой.
		Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком
		Булка с маслом	Булка с маслом, сыром	Булка с маслом, сыром	Булка с маслом	Булка с маслом, сыром	Булка с маслом	Булка с маслом, сыром	Булка с маслом, сыром	Булка с маслом	Булка с маслом
2 завтрак		Сок мультифруктовый	Фрукт	Сок апельсиновый	Напиток из кураги и изюма	Сок яблочный	Сок мультифруктовый	Банан	Сок персиковый	Напиток из изюма и кураги	апельсин
Обед	Закуска, салат	Салат из свежих помидоров	Свежие огурцы		Салат из свеклы	Салат из свежих помидоров	Салат из свеклы и зеленого горошка	Салат «Витаминный»	Салат из свежих помидоров	Салат из свежих огурцов	Закуска из сельди с луком
	1 блюдо	Щи из морской капусты с курами	Борщ с курами со сметаной	Рассольник со сметаной	Суп вермишелевый с курами	Харчо с курами	Щи из свежей капусты со сметаной с курами	Суп рыбный с консервами «Сайра».	Суп гречневый с курами	Свекольник с курами, со сметаной	Суп овощной с зеленым горошком с курами.
	2 блюдо	Ежики с куриным мясом, томатная подлива	Рыбная котлета с картофельным пюре	Котлета куриная с гороховым пюре	Суфле куриное с рисом	Шницель куриный с тушеной капустой	Гуляш куриный с рисом	Жаркое под домашнему	Шницель куриный с макаронами с томатной подливой	Азу куриное с картофельным пюре	Оладьи из печени с гречкой с томатной подливой
	3 блюдо	Компот «Ассорти»	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Компот «Ассорти»	Компот лимонный Компот из свежих яблок	Компот из свежих яблок	Компот из лимонов	Компот «Ассорти»	Компот из свежих яблок	Компот из сухофруктов
полдник		Манные биточки с фруктовой подливой	Пирожки с повидлом	Омлет, салат из зеленого горошка	Рыбные тефтели под маринадом	Пряник	Оладьи с маслом с сахаром	Каша манная молочная	Винегрет, сельдь с луком	Рыбные котлеты с рисом с томатной подливой	Каша гречневая молочная
		Булка, какао с молоком	Чай с лимоном	Какао с молоком, булка	Чай, булка	Ряженка	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком, печенье «Курабье»	Чай, сушка	Чай с лимоном, булка с сыром	Йогурт, булка