

Десятидневное меню на зимне-весенний период (с 3-7)

Утверждаю

Е.И. Авдолова

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)
	Омлет натуральный	Каша «Дружба»	Каша «Дружба»	Бутерброд с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет натуральный.	Бутерброд с маслом и сыром	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Бутерброд с сыром и маслом
10 часов	Икра кабачковая			Каша из хлопьев овсяных «стерсулес»	½ яйцо вареное	Икра кабачковая	Капуста рисовая вязкая	½ яйцо вареное		яйцо вареное
	Чай с сахаром	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Чай с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком	Чай с лимоном	Какао с молоком
Обед	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Сок фрукт. ягод.	Раженка	Раженка	Яблоко	Сок яблочный	Сок яблочный	Яблоко	Молоко кипяченое	Банан	Сок яблочный
полдник	Овощи натуральные соленные (огурец)	Икра морковная	Икра морковная	Овощи натуральные соленные (огурец)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленные (огурец)	Зеленый горошек	Икра свекольная	Овощи натуральные соленные (помидор)	Овощи натуральные соленные (помидор)
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп картофельный с бобовыми	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп из овощей с фасолью	Свекольник со сметаной	Рассольник со сметаной	Суп крестьянский с крупой	Суп картофельный с клёпками на м/б	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Картофельная запеканка с мясом	Бифтекс рубленый паровой	Плов из отварной птицы	Тефтели из говяжьих паровые	Фрикадельки рыбные	Плов из отварной говядины	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушеная	Картофель отварной	Картофель отварной		Сложный гарнир	Картофель отварной	Пюре картофельное	Пюре картофельное	Капуста тушеная рассыпчатая
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Кисель из яблок	Сок фрукт. ягод.	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	Икра свекольная	Запеканка из творога	Булочка домашняя	Пудинг из творога с рисом	Овощи натуральные соленные (помидор)	Запеканка из творога	Рагу овощное	Сырники, запеченные	Овощи в молочном соусе	Сдоба обжаренная
	Макаронник с печенью	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Рыба отварная	Соус молочный сладкий	Сердце в соусе	Соус молочный сладкий		
	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Молоко кипяченое	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Йогурт	Чай с сахаром	Раженка	Кофейный напиток на молоке	Йогурт
	Хлеб пшеничный	Фрукты св. апельсин	Фрукты св. апельсин	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко