

| День | Завтрак   | 2 завтрак | Обед  | Полдник                        | Ужин  |
|------|---|-----------|---|--------------------------------|---|
| 1    | Каша Геркулес<br>Чай с молоком<br>Бутерброд с сыром                 | Сок       | Салат из свеклы<br>Суп-лапша<br>Капуста тушеная с курой<br>Напиток из ягод  | кефир<br>Ватрушка с повидлом   | Картофельное пюре<br>Суфле рыбное<br>Чай с лимоном              |
| 2    | Каша дружба<br>Кофейный напиток<br>Бутерброд с маслом               | Фрукт     | Салат из свежей капусты<br>Суп из овощей со смет.<br>Жаркое<br>Напиток из кураги  | Вафли<br>Ряженка               | омлет<br>зел.гор.<br>Чай с сахаром                              |
| 3    | Каша кукурузная<br>Бутерброд с повидлом<br>Какао с молоком          | Сок       | Салат из моркови с чесноком<br>борщ<br>сложный гарнир(карт.пюре,кап. туш.)<br>котлета из говядины<br>Компот из свежих яблок   | Пирожок<br>молоко              | Пудинг из творога с рисом<br>кисель                             |
| 4    | Каша пшеничная<br>Кофейный напиток<br>Бутерброд с сыром             | Фрукт     | Огурец сол.<br>Суп гороховый<br>Суфле из печени<br>Макароны отварные с сыром<br>Компот из смеси сухофруктов                   | Йогурт<br>кондитерка           | Рагу из овощей<br>Котлета рыбная<br>Чай с лимоном               |
| 5    | Каша рисовая<br>Кофейный напиток<br>Бутерброд с маслом              | сок       | Салат из капусты квашеной<br>щи<br>картоф. рыбная запекан<br>Компот из яблок с лимон  | кондитерка<br>ряженка<br>фрукт | Запеканка из творога с яблоком<br>Напиток                       |
| 6    | Каша ячневая<br>Чай с молоком<br>Бутерброд с сыром                  | Сок       | Морковь отв. порц<br>Суп картоф с макаронами<br>Суфле куриное<br>Капуста тушеная<br>Напиток из ягод                           | Булочка<br>молоко              | Яйцо отварное<br>Винегрет<br>Чай с сахаром                      |
| 7    | Суп молочный с макаронами<br>Кофейный напиток<br>Бутерброд с маслом | Сок       | Салат из свежей капусты<br>Свекольник<br>Картофельная запеканка с мясом<br>Компот из яблок и апельсинов                       | Йогурт<br>кондитерские         | Омлет натур<br>Салат овощной с зел.гор.<br>Напиток из шиповника |
| 8    | Каша манная<br>Какао с молоком<br>Бутерброд с сыром                 | Фрукт     | Икра кабачковая<br>Суп крестьянский с крупой<br>Рыба в томате (горбуша)<br>Картофельное пюре<br>Компот из яблок с лимоном     | молоко<br>Ватрушка с творогом  | Овощи в мол.соусе<br>Кнели из говядины<br>сок                   |
| 9    | Каша дружба<br>Бутерброд с маслом<br>Кофейный напиток               | сок       | Салат из свеклы с чесноком<br>Суп картоф с рыбой<br>Суфле из печени<br>Макароны отварные<br>овощи отварные<br>Компот из яблок | Йогурт<br>булочка              | Чай с сахаром<br>Картофель отварной<br>Голубцы ленивые          |
| 10   | Каша пшеничная<br>Кофейный напиток<br>Бутерброд с сыром             | фрукт     | Салат из моркови с чесноч.<br>рассольник<br>бефстроганов из говядины<br>Каша гречневая<br>Компот из изюма                     | кефир<br>кондитерская          | Пудинг из творога с сахаром<br>молоком<br>кисель                |

