

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

