

Примерное меню

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Рисовая каша на молоке Какао на молоке Булочка/Хлеб пшеничный Масло слив.	Пшеничная каша на молоке Кофейный напиток на молоке Булочка/Хлеб пшеничный Масло слив.	Гречневая каша на молоке Чай с молоком Булочка/Хлеб пшеничный Масло слив.	Манная каша на молоке Кофейный напиток на молоке Булочка/Хлеб пшеничный Масло слив.	Геркулесовая каша на молоке Чай сладкий Булочка/Хлеб пшеничный Масло слив.
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Свежие фрукты, сок	Свежие фрукты, сок	Свежие фрукты, сок	Свежие фрукты, сок	Свежие фрукты, сок
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из свеж.помидора с раст.маслом Щи на кур./бульоне со сметаной Плов из индейки Напиток из свеж/мор. ягод Хлеб ржаной	Салат из свеж. капусты с раст.маслом (или св.огурец) Суп рыбный Котлета куриная Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из моркови с раст.маслом Суп картофельный с мясными фрикадельками Мясное рагу Рис отварной со слив. маслом Напиток из свеж/мор. ягод Хлеб ржаной	Салат из свеж.огурца с раст.маслом Борщ на кур/б со сметаной Курица запеченная Макароны фигурные с слив. маслом Компот из свеж/мор. ягод Хлеб ржаной	Салат из капусты (или моркови) свежей с яблоками с раст.маслом Бульон куриный с яйцом, гренками и с зеленью Рыба в кляре Картофельное пюре Компот из св/мор чёрной смородины Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Пирожок с ябл.джемом Чай с лимоном	Печенье Ряженка	Язычки слоеные Напиток из шиповника	Вафли Йогурт питьевой	Ватрушка с творогом Какао на молоке
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Зеленый горошек Тефтели мясные Картофель отв. с маслом Отвар из шиповника Хлеб пшеничный	Салат из китайской капусты и св. огурца с раст/маслом Запеканка вермишелевая с отварным мясом Компот из яблок Хлеб пшеничный	Огурец свежий Рыбная котлета Картофельное пюре Сок фруктовый Хлеб пшеничный	Салат из моркови и яблок с раст/маслом Оладьи из печени Гречка отварная Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Салат из отварной свеклы с р/м Гуляш мясной Рис рассыпчатый Компот из кураги Хлеб пшеничный