

Десятидневное меню (осень-зима)

| День   | Завтрак                                                                                   | 2 завтрак     | обед                                                                                                                            | полдник                                                        |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 день | Каша гречневая рассыпчатая<br>Бутерброды с маслом<br>Чай с сахаром                        | Сок фруктовый | Суп картофельный с клёцками<br>Бигус<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб ржаной                                                | Булочка домашняя<br>Молоко кипяченое                           |
| 2 день | Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром<br>Бутерброды с сыром<br>Чай с молоком             | Банан         | Свекольник<br>Птица в соусе с томатом<br>Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб ржаной        | Запеканка рисовая с творогом<br>Чай с сахаром                  |
| 3 день | Каша манная молочная жидкая<br>Бутерброды с маслом<br>Какао с молоком                     | Груша         | Суп картофельный с бобовыми (горох)<br>Пюре картофельное<br>Кнели рыбные<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб ржаной            | Винегрет овощной<br>Батон нарезной<br>Чай с сахаром            |
| 4 день | Каша пшённая жидкая с сахаром<br>Бутерброды с сыром<br>Чай с молоком                      | Яблоко        | Суп рассольник<br>Оладьи из печени<br>Макароны отварные (гарнир)<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб ржаной                    | Омлет с отварным картофелем<br>Батон нарезной<br>Чай с сахаром |
| 5 день | Суп молочный с макаронными изделиями<br>Бутерброды с маслом<br>Кофейный напиток с молоком | Сок фруктовый | Щи из свежей капусты с картофелем<br>Котлеты мясо-картофельные<br>Пюре картофельное<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб ржаной | Пряник<br>Напиток кисломолочный (биойогурт клубничный)         |

|         |                                                                                  |               |                                                                                                                                    |                                                             |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 6 день  | Макароны отварные с маслом и сахаром<br>Бутерброды с маслом<br>Чай с сахаром     | Сок фруктовый | Суп картофельный с крупой (пшено)<br>Голубцы ленивые<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб ржаной                                   | Крендель сахарный<br>Молоко кипячёное                       |
| 7 день  | Каша Дружба<br>Бутерброды с сыром<br>Чай с молоком                               | Банан         | Суп картофельный с крупой (гречка)<br>Фрикадельки рыбные<br>Макароны отварные (гарнир)<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб ржаной | Запеканка рисовая с творогом<br>Чай с сахаром               |
| 8 день  | Каша овсяная Геркулес вязкая с сахаром<br>Бутерброды с маслом<br>Какао с молоком | Груша         | Суп картофельный с крупой (рис)<br>Запеканка картофельная с печенью<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб ржаной                    | Салат из свёклы отварной<br>Батон нарезной<br>Чай с сахаром |
| 9 день  | Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом<br>Бутерброды с сыром<br>Чай с молоком    | Яблоко        | Борщ с капустой и картофелем<br>Плов из курицы<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб ржаной                                         | Оладьи<br>Чай с сахаром                                     |
| 10 день | Каша манная молочная жидкая<br>Бутерброды с маслом<br>Кофейный напиток с молоком | Сок фруктовый | Суп картофельный с мясными фрикадельками<br>Рыба тушеная с овощами в томатном соусе<br>Компот из сушеных фруктов<br>Хлеб ржаной    | Пряник<br>Напиток кисломолочный (биойогурт клубничный)      |