

## Примерное десятидневное меню

| 1 день                                                                                                   | 2 день                                                               | 3 день                                                                                            | 4 день                                                                                  | 5 день                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                                           |                                                                      |                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                            |
| Каша гречневая с маслом и сахаром<br>Печенье<br>Чай                                                      | Каша геркулесовая молочная<br>Злаковый напиток<br>Бутерброд с маслом | Каша манная молочная<br>Какао<br>Бутерброд с маслом                                               | Каша пшенная<br>Злаковый напиток<br>Бутерброд с маслом сливочным                        | Каша рисовая<br>Какао<br>Бутерброд с маслом                                                |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                                                      |                                                                      |                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                            |
| Сок фруктовый                                                                                            | Сок фруктовый                                                        | Сок фруктовый                                                                                     | Сок фруктовый                                                                           | Сок фруктовый                                                                              |
| <b>Обед</b>                                                                                              |                                                                      |                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                            |
| Щи со сметаной<br>Котлеты куриные<br>огурец соленый<br>Картофельное пюре<br>Компот из с/ф<br>Хлеб ржаной | Суп гороховый<br>Гуляш<br>Рожки<br>Компот из с/ф<br>Хлеб ржаной      | Борщ со сметаной<br>Рулет куриный с начинкой<br>Картофельное пюре<br>Компот из с/ф<br>Хлеб ржаной | Суп вермишелевый<br>Жаркое по-домашнему<br>Огурец солен<br>Компот из с/ф<br>Хлеб ржаной | Суп с яйцом и сметаной<br>Голубцы ленивые<br>Соус томатный<br>Компот из с/ф<br>Хлеб ржаной |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                                                               |                                                                      |                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                            |
| Вермишель молочная<br>Злаковый напиток<br>Бутерброд с маслом                                             | Салат из свеклы<br>Биточки рыбные<br>Чай, Хлеб пшеничный             | Плюшка<br>Чай                                                                                     | Омлет<br>Хлеб пшеничный<br>Чай                                                          | Пирожок с повидлом<br>Чай                                                                  |

| 6 день                                                                                 | 7 день                                                                               | 8 день                                                                                       | 9 день                                                                | 10 день                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                         |                                                                                      |                                                                                              |                                                                       |                                                                                             |
| Рожки с маслом<br>Печенье<br>Чай                                                       | Каша смешанная<br>Злаковый напиток<br>Бутерброд с маслом                             | Каша пшенная<br>Какао<br>Бутерброд с маслом сливочным                                        | Каша геркулесовая<br>Злаковый напиток<br>Бутерброд с маслом сливочным | Вермишель молочная<br>Какао<br>Бутерброд с маслом сливочным                                 |
| <b>2 завтрак</b>                                                                       |                                                                                      |                                                                                              |                                                                       |                                                                                             |
| Яблоко                                                                                 | Яблоко                                                                               | Яблоко                                                                                       | Яблоко                                                                | Яблоко                                                                                      |
| <b>Обед</b>                                                                            |                                                                                      |                                                                                              |                                                                       |                                                                                             |
| Рассольник со сметаной<br>Биточки<br>Картофельное пюре<br>Компот из с/ф<br>Хлеб ржаной | Суп с клецками и сметаной<br>Капуста тушеная с мясом<br>Компот из с/ф<br>Хлеб ржаной | Суп картофельный со сметаной<br>Котлета<br>Гречка<br>Подлива<br>Компот из с/ф<br>Хлеб ржаной | Суп крестьянский со сметаной<br>Плов<br>Компот из с/ф<br>Хлеб ржаной  | Суп рыбный<br>Тефтели<br>Соус томатный<br>Картофельное пюре<br>Компот из с/ф<br>Хлеб ржаной |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                                             |                                                                                      |                                                                                              |                                                                       |                                                                                             |
| Каша манная<br>Какао<br>Бутерброд с маслом                                             | Блины с маслом и сахаром<br>Чай                                                      | Салат из свеклы<br>Биточки рыбные<br>Хлеб пшеничный<br>Чай                                   | Рагу овощное<br>Хлеб пшеничный<br>Чай                                 | Полоска песочная с повидлом<br>Чай                                                          |