

10-ти дневное меню

<p>1 день Завтрак: Каша ячневая с маслом чай с молоком Бутерброд с повидлом 2 завтрак: фрукт Обед: Свекла отварная с огурцами, с маслом или нарезка из свежих помидоров и огурцов Суп из овощей со сметаной Плов из говядины Компот из ягод + вит «С» или компот из свежих плодов + вит «С» Хлеб пшеничный, дарницкий Полдник: Пирожок с капустой или шанежка с картофелем или мучное изделие промышленного производства сок</p>	<p>2 день Завтрак: Каша «Попурри» с маслом Бутерброд с сыром Кофейный напиток Хлеб дарницкий 2 завтрак: сок Обед: Морковь отварная с маслом Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной Котлета рыбная Картофельное пюре Компот из с/фр + вит «С» Хлеб пшеничный, дарницкий Полдник: Сочник с творогом или мучное изделие промышленного производства Молоко или снежок</p>
<p>3 день Завтрак: Каша пшеничная с маслом Какао с молоком Бутерброд с маслом 2 завтрак: фрукт Обед: Нарезка из свеклы отварной Или нарезка из свежих помидоров и огурцов Суп-пюре гороховый с гренками, с курицей Мясо тушеное с капустой (бигус) Или голубцы ленивые с соусом сметанным Компот из изюма + вит «С» Хлеб пшенич., дарницкий Полдник: Ватрушка с повидлом Или Мучное изделие промышленного производства Чай с сахаром</p>	<p>4 день Завтрак : Каша пшенная с маслом Какао с молоком Бутерброд с маслом 2 завтрак: сок Обед: Горошек зеленый консервированный Или свекла отварная с маслом растительным или салат зеленый с помидорами и огурцами Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной Котлета полтавская запеченная Макароны изделия отварные Кисель из свежих ягод + Витамин «С» Хлеб пшеничный, дарницкий Полдник: Ватрушка царская со сгущенным молоком Снежок</p>
<p>5 день Завтрак : Кулеш гречневый Яйцо куриное вареное Бутерброд с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный 10ч: сок Обед: Салат «Морозец» Или Морковь отварная с маслом, с маслом или нарезка из свежих помидоров с маслом или нарезка из свежих огурцов с маслом «Бабушкин» суп с мясом со сметаной Суфле рыбное Картофель отварной с маслом Компот из с/фр + вит «С» Хлеб пшеничный, дарницкий Полдник: Пирог манный Или мучное изделие промышленного производства Молоко питьевое</p>	<p>6 день Завтрак: Каша рисовая с маслом Чай с лимоном Бутерброд с сыром и маслом Хлеб пшеничный 2 завтрак: Фрукт Обед: Винегрет овощной или Нарезка из огурцов свежих Уха рыбацкая Котлеты, биточки,шницели Макароны изделия отварные Кисель из свежих ягод + Витамин «С» Хлеб пшеничный, дарницкий Полдник: Мучное изделие промышленного производства Сок</p>

<p>7 день Завтрак: Суп молочный с крупой Цикорий с молоком Бутерброд с сыром Хлеб пшеничный 10ч: Фрукт Обед: Сельдь с луком Рассольник «Домашний» со сметаной Гуляш или печень . тушеная в соусе Картофельное пюре с морковью Компот из кураги + Витамин «С» Хлеб пшеничный, дарницкий Полдник: Запеканка из творога со сгущенным молоком Молоко или снежок</p>	<p>8 день Завтрак: Каша «Геркулесовая» с маслом Чай с лимоном Бутерброд с маслом 2 завтрак: отвар шиповника Обед: Винегрет овощной или нарезка из свежих огурцов с маслом Суп – лапша домашняя на курином бульоне Курица отварная Гречка вязкая отварная с подгарнировкой Компот из свежих плодов + вит «С» Хлеб пшеничный, дарницкий Полдник: Булочка «Тюменская» или булочка промышленного производства Чай с сахаром</p>
<p>9 день Завтрак: Каша манная с маслом Чай с молоком Бутерброд с повидлом 2 завтрак: сок Обед: Морковь отварная с маслом, нарезка из свежих овощей с маслом растительным Свекольник со сметаной Жаркое по-домашнему Отвар шиповника Хлеб пшеничный, дарницкий Полдник: Суфле творожное со сгущенным молоком или повидлом Снежок или молоко</p>	<p>10 день Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток Бутерброд с сыром 2 завтрак: фрукт Обед: Салат из соленых огурцов с луком Или овощи консервированные без уксуса (огурцы) или нарезка из свежих овощей с маслом растительным Суп «Волна» с мясом Биточки рубленые из птицы Сложный гарнир Картофельное пюре Свекла, тушеная в сметанном соусе или капуста тушеная Компот из свежих яблок + вит «С» Хлеб пшеничный, дарницкий Полдник: Булочка российская Или булочка промышленного производства Чай с сахаром</p>