

## 10-ти дневное меню

<p><b>1 день</b>  <b>Завтрак:</b>          Каша ячневая с маслом          чай с молоком          Бутерброд с повидлом  <b>2 завтрак:</b> фрукт  <b>Обед:</b>          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  <b>Полдник:</b>          Пирожок с капустой или шанежка с картофелем или мучное изделие промышленного производства          сок</p>	<p><b>2 день</b>  <b>Завтрак:</b>          Каша «Попурри» с маслом          Бутерброд с сыром          Кофейный напиток          Хлеб дарницкий  <b>2 завтрак:</b> сок  <b>Обед:</b>          Морковь отварная с маслом          Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной          Котлета рыбная          Картофельное пюре          Компот из с/фр + вит «С»          Хлеб пшеничный, дарницкий  <b>Полдник:</b>          Сочник с творогом или мучное изделие промышленного производства          Молоко или снежок</p>
<p><b>3 день</b>  <b>Завтрак:</b>          Каша пшеничная с маслом          Какао с молоком          Бутерброд с маслом  <b>2 завтрак:</b> фрукт  <b>Обед:</b>          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  <b>Полдник:</b>          Ватрушка с повидлом          Или Мучное изделие промышленного производства          Чай с сахаром</p>	<p><b>4 день</b>  <b>Завтрак :</b>          Каша пшенная с маслом          Какао с молоком          Бутерброд с маслом  <b>2 завтрак:</b> сок  <b>Обед:</b>          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  <b>Полдник:</b>          Ватрушка царская со сгущенным молоком          Снежок</p>
<p><b>5 день</b>  <b>Завтрак :</b>          Кулеш гречневый          Яйцо куриное вареное          Бутерброд с маслом          Чай с сахаром          Хлеб пшеничный  <b>10ч:</b> сок  <b>Обед:</b>          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  <b>Полдник:</b>          Пирог манный          Или мучное изделие промышленного производства          Молоко питьевое</p>	<p><b>6 день</b>  <b>Завтрак:</b>          Каша рисовая с маслом          Чай с лимоном          Бутерброд с сыром и маслом          Хлеб пшеничный  <b>2 завтрак:</b> Фрукт  <b>Обед:</b>          Винегрет овощной или          Нарезка из огурцов свежих          Уха рыбацкая          Котлеты, биточки,шницели          Макароны изделия отварные          Кисель из свежих ягод + Витамин «С»          Хлеб пшеничный, дарницкий  <b>Полдник:</b>          Мучное изделие промышленного производства          Сок</p>

<p><b>7 день</b>  <b>Завтрак:</b>  Суп молочный с крупой  Цикорий с молоком  Бутерброд с сыром  Хлеб пшеничный  <b>10ч:</b> Фрукт  <b>Обед:</b>  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  <b>Полдник:</b>  Запеканка из творога со сгущенным молоком  Молоко или снежок</p>	<p><b>8 день</b>  <b>Завтрак:</b>  Каша «Геркулесовая» с маслом  Чай с лимоном  Бутерброд с маслом  <b>2 завтрак:</b> отвар шиповника  <b>Обед:</b>  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  <b>Полдник:</b>  Булочка «Тюменская» или булочка промышленного производства  Чай с сахаром</p>
<p><b>9 день</b>  <b>Завтрак:</b>  Каша манная с маслом  Чай с молоком  Бутерброд с повидлом  <b>2 завтрак:</b> сок  <b>Обед:</b>  Морковь отварная с маслом, нарезка из свежих овощей с маслом растительным  Свекольник со сметаной  Жаркое по-домашнему  Отвар шиповника  Хлеб пшеничный, дарницкий  <b>Полдник:</b>  Суфле творожное со сгущенным молоком или повидлом  Снежок или молоко</p>	<p><b>10 день</b>  <b>Завтрак:</b>  Суп молочный с макаронными изделиями  Кофейный напиток  Бутерброд с сыром  <b>2 завтрак:</b> фрукт  <b>Обед:</b>  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  <b>Полдник:</b>  Булочка российская  Или булочка промышленного производства  Чай с сахаром</p>