

## Десятидневное меню на зимне-весенний период (с 3-7)

|          | 1день                                    | 2день                                      | 3день                                   | 4день   | 5день                                     | 6день                                      | 7день                               | 8день                                     | 9день                               | 10день                              |                    |
|----------|--|--|---|---|---|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| Завтрак  | Напиток витаминизированный (кисель)      | Напиток витаминизированный (кисель)        | Напиток витаминизированный (кисель)     | Напиток витаминизированный (кисель)             | Напиток витаминизированный (кисель)       | Напиток витаминизированный (кисель)        | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель)       | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель) |                    |
|          | Омлет натуральный                        | Бутерброд с сыром и маслом                 | Суп молочный с макаронными изделиями    | Бутерброд с маслом                              | Каша из хлопьев овсяных «геркулес»        | Каша «Дружба»                              | Омлет натуральный.                  | Бутерброд с сыром и маслом                | Суп молочный макаронными изделиями  | Бутерброд с маслом и сыром          | Бутерброд с маслом |
|          |  | Суп молочный с крупой                      |   | Каша пшеничная вязкая                           |   |  |                                     | Макаронные изделия отварные с сыром       |                                     |                                     |                    |
|          | Икра кабачковая                          |  | ½ яйцо вареное                          |   |   |  | Икра кабачковая                     |   | ½ яйцо вареное                      | Каша рисовая вязкая                 | яйцо вареное       |
|          | Чай с сахаром                            | Какао на молоке                            | Чай с молоком                           | Чай с сахаром                                   | Кофейный напиток на молоке                | Чай с молоком                              | Чай с сахаром                       | Чай с молоком                             | Кофейный напиток на молоке          | Какао с молоком                     |                    |
|          | Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник | Хлеб пшеничный                             | Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли | Хлеб пшеничный                                  | Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье | Хлеб пшеничный                             | Хлеб пшеничный                      | Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник  | Хлеб пшеничный                      | Хлеб пшеничный                      | Хлеб пшеничный     |
| 10 часов | Сок фрукт. ягод.                         | Ряженка                                    | Сок яблочный                            | Яблоко  | Ряженка                                   | Сок фрукт. ягод.                           | Фрукты св. яблоко                   | Молоко кипяченое                          | Яблоко                              | Сок яблочный                        |                    |
| Обед     | Овощи натуральные соленые (огурец)       | Овощи натуральные соленые (помидор)        | Капуста квашеная                        | Овощи натуральные соленые (помидор)             | Икра морковная                            | Овощи натуральные соленые (огурец)         | Овощи натуральные соленые (помидор) | Икра свекольная                           | Зеленый горошек                     | Овощи натуральные соленые (помидор) |                    |
|          | Борщ с капустой и картофелем             | Рассольник ленинградский со сметаной       | Суп из овощей с фасолью                 | Суп картофельный с макаронными изделиями        | Суп картофельный с бобовыми               | Свекольник со сметаной                     | Суп картофельный с клёцками на м/б  | Суп крестьянский с крупой                 | Рассольник со сметаной              | Щи из свежей капусты с картофелем   |                    |
|          | Мясо отварное                            | Биточки рыбные                             | Плов из отварной птицы                  | Бифштекс рубленный паровой                      | Картофельная запеканка с мясом            | Тефтели из говядины паровые                | Рыба, тушенная в сметанном соусе    | Плов из отварной говядины                 | Фрикадельки рыбные                  | Бефстроганов из отварной говядины   |                    |
|          | Пюре картофельное                        | Капуста тушеная                            |   | Картофель отварной                              |   | Сложный гарнир                             | Пюре картофельное                   |   | Картофель отварной                  | Каша гречневая рассыпчатая          |                    |
|          | Компот из яблок                          | Кисель из сока                             | Компот из смеси сухофруктов             | Кисель из сока                                  | Компот из смеси сухофруктов               | Компот из свежих плодов                    | Компот из смеси сухофруктов         | Сок фрукт. ягод.                          | Кисель из яблок                     | Компот из смеси сухофруктов         |                    |
|          | Хлеб пшеничный                           | Хлеб пшеничный                             | Хлеб пшеничный                          | Хлеб пшеничный                                  | Хлеб пшеничный                            | Хлеб пшеничный                             | Хлеб пшеничный                      | Хлеб пшеничный                            | Хлеб пшеничный                      | Хлеб пшеничный                      |                    |
|          | Хлеб ржаной                              | Хлеб ржаной                                | Хлеб ржаной                             | Хлеб ржаной                                     | Хлеб ржаной                               | Хлеб ржаной                                | Хлеб ржаной                         | Хлеб ржаной                               | Хлеб ржаной                         | Хлеб ржаной                         |                    |
| полдник  | Икра свекольная                          | Запеканка из творога Соус молочный сладкий | Овощи натуральные соленые (помидор)     | Пудинг из творога с рисом Соус молочный сладкий | Булочка домашняя                          | Запеканка из творога Соус молочный сладкий | Овощи в молочном соусе              | Сырники, запеченные Соус молочный сладкий | Рагу овощное                        | Сдоба обыкновенная                  |                    |
|          | Макаронник с печенью                     |  | Рыба отварная                           |   |   |  |                                     |   |                                     |                                     |                    |
|          |  |  | Пюре картофельное                       |   |   |  |                                     |   |                                     |                                     |                    |
|          | Кофейный напиток с молоком               | Чай с сахаром                              | Кофейный напиток на молоке              | Йогурт  | Молоко кипяченое                          | Йогурт                                     | Кофейный напиток на молоке          | Ряженка                                   | Чай с сахаром                       | Йогурт                              |                    |
|          | Хлеб пшеничный                           |  | Хлеб пшеничный                          |   | Фрукты св. яблоко                         |  | Хлеб пшеничный Булочка домашняя     |   | Хлеб пшеничный                      | Фрукты св. яблоко                   |                    |