

Перспективное меню на 10 дней

Первая неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша пшенная жидкая	Каша ячневая вязкая	Каша гречневая вязкая	Каша кукурузная	Омлет натуральный
Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток
второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый
обед	обед	обед	обед	обед
Суп картофельный с бобовыми	Икра свекольная	Винегрет овощной	Суп картофельный с крупой	Борщ вегетарианский со сметаной
Гуляш из отварного мяса	Суп картофельный с рыбой	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Пудинг из говядины	Каша перловая
Макаронные изделия отварные	Тефтели мясные Соус сметанный с томатом	Плов из мяса птицы	Капуста тушеная	Рыба тушеная с овощами
Компот из сухофруктов	Картофельное пюре	Компот из яблок с лимоном	Отвар шиповника	Компот из кураги и изюма
Хлеб	Компот из кураги с черносливом	Хлеб	Хлеб	Хлеб
	Хлеб			
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Печенье	Булочка домашняя	Пряник	Ватрушка с повидлом	Вафли
Молоко	Чай с сахаром	Кефир	Молоко	Ряженка
ужин	ужин	ужин	ужин	ужин
Рагу из овощей	Суп молочный с крупой	Запеканка из творога с морковью Соус молочный сладкий	Картофель, запеченный в сметанном соусе с сыром	Сырники из творога с маслом
Чай с лимоном	Кисель из свежих ягод	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком

Вторая неделя

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша из смеси трёх круп	Пудинг из творога с рисом	Каша овсяная «Геркулес»	Омлет с сыром	Запеканка из творога
Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Какао с молоком	Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток	Какао с молоком
второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый	Фрукты	Сок фруктовый
обед	обед	обед	обед	обед
Суп из овощей с зеленым горошком и сметаной	Икра морковная	Суп картофельный с крупой	Щи из свежей капусты с картофелем	Свекольник
Макаронник с печенью	Рассольник «Ленинградский»	Свекла, тушенная в сметанном соусе	Бефстроганов из отварного мяса	Картофельное пюре
Компот из сухофруктов	Жаркое по-домашнему	Котлета, рубленая из мяса птицы	Каша гречневая рассыпчатая	Тефтели рыбные тушеные
Хлеб	Отвар шиповника	Кисель из свежих ягод	Компот из кураги с черносливом	Компот из яблок с лимоном
	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Печенье	Булочка «Веснушка»	Пряник	Снежок	Сдоба обыкновенная
Молоко	Йогурт питьевой	Молоко	Вафли	Молоко
ужин	ужин	ужин	ужин	ужин
Запеканка капустная с маслом	Каша пшеничная «Полтавская»	Рыба, запеченная с картофелем	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша рисовая жидкая
Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром