

## Примерное десятидневное меню на осенний -зимний период № 1

<b>Понедельник</b>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная рисовая, какао, хлеб, масло</p> <p><b>Обед:</b> Щи из свеж. капусты на тушенке со сметаной, макароны с сосиской, кабачковая икра, компот из сухофруктов, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Молоко, печенье</p> <p><b>Ужин:</b> Омлет, кукуруза, чай, хлеб</p>	<p><b>Завтрак:</b> Яйцо вареное, салат из з/горошка, чай, хлеб, масло, сыр</p> <p><b>Обед:</b> Рассольник с тушенкой со сметаной, плов с тушенкой, салат из св. капусты, компот из ягод</p> <p><b>Полдник:</b> Сок</p> <p><b>Ужин:</b> Гороховое пюре, сосиска, чай, хлеб</p>
<b>Вторник</b>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная пшеничная, кофейный напиток, хлеб, масло, сыр</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> Фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Суп гороховый на м/б, котлета мясная с гречкой, салат из свеклы, н-к шиповника, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Ацидофильный н-к</p> <p><b>Ужин:</b> Пудинг творожный с изюмом, чай</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная гречневая, кофейный напиток, масло, хлеб</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> Фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Свекольник на м/б со сметаной, биточки мясные с макаронами, св. помидор, компот из с/ф, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Йогурт</p> <p><b>Ужин:</b> Сырники творожные с изюмом, чай</p>
<b>Среда</b>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная манная, какао, хлеб, масло, джем</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> Фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Борщ на м/б со сметаной, рулет мясной с яйцом, салат из св. овощей, компот из кураги, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Н- к лимонный, вафля</p> <p><b>Ужин:</b> Голубцы ленивые (формовые), чай, хлеб</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная « Нежность», какао, масло, хлеб, джем</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> Фрукт</p> <p><b>Обед:</b> суп овощной на м/б со сметаной, котлета рыбная с картофельным пюре, сол. огурец, н-к шиповника, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Н-к фруктовый, печенье</p> <p><b>Ужин:</b> Суфле мясное, св. огурец, хлеб, чай</p>
<b>Четверг</b>	<p><b>Завтрак:</b> Вермишель молочная, кофейный напиток, масло, хлеб</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Суп полевой на м/б, биточки мясные с тушеной капустой, н-к из св. ягод</p> <p><b>Полдник:</b> Сок</p> <p><b>Ужин:</b> Картофельное пюре, филе сельди, чай, хлеб</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная пшеничная, кофейный напиток, хлеб, масло, сыр</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Суп фасолевый на м/б, рулет мясной с капустой, н-к лимонный, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Н- к шиповника, вафля</p> <p><b>Ужин:</b> Винегрет, хлеб, чай</p>
<b>Пятница</b>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная геркулесовая, какао, хлеб, масло, сыр</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Суп вермишелевый на к/б, котлета куриная с рисом, салат из кваш. капусты, компот из с/ф, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Н-к шиповника, пряник</p> <p><b>Ужин:</b> Ватрушка, чай</p>	<p><b>Завтрак:</b> Вермишель молочная, чай, масло, хлеб</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Суп картофельный на к/б со сметаной, курица порционная с рисом, св.огурец, компот из с/ф, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Сок</p> <p><b>Ужин:</b> Пирожок с мармеладом, чай</p>

## Примерное десятидневное меню на осенний – зимний период № 2

<b>Понедельник</b>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная пшеничная, кофейный н-к, хлеб, масло, сыр</p> <p><b>Обед:</b> Борщ вегетарианский со сметаной, домашнее жаркое, сол. огурец, компот из с/ф, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Молоко, пряник</p> <p><b>Ужин:</b> Макароны с мясной подливой, чай, хлеб</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная Здоровье, чай с молоком, хлеб, масло</p> <p><b>Обед:</b> Суп овощной на тушенке со сметаной, картофельное пюре, колбаса, кабачковая икра, компот из кураги</p> <p><b>Полдник:</b> Молоко, печенье</p> <p><b>Ужин:</b> Плов с мясом, чай</p>
<b>Вторник</b>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная рисовая, какао, хлеб, масло,</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> Фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Рассольник на м/б со сметаной, биточки мясные с гречкой, св. помидор ,н – к шиповника, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Йогурт</p> <p><b>Ужин:</b> Суфле творожное, кисель</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная гречневая, какао, хлеб, масло, сыр</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> Фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Свекольник на м/б со сметаной, котлета мясная с макаронами, салат из кваш. капусты, компот из с/м ягод, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Кефир</p> <p><b>Ужин:</b> Петушки творожные, чай,</p>
<b>Среда</b>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная гречневая, кофейный н-к , хлеб, масло, джем</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> Фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Суп харчо на м/б, котлета рыбная с картофельным пюре, икра кабачковая, компот из с/м ягод, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Ацидофильный н- к</p> <p><b>Ужин:</b> Тефтели мясные, св. огурец чай, хлеб</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная рисовая, кофейный н-к, хлеб, масло, джем</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> Фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Щи на м/б со сметаной, биточки мясные с гречкой, св. помидор, н-к фруктовый, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Сок</p> <p><b>Ужин:</b> Картофельное пюре с филе селедки, чай</p>
<b>Четверг</b>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная манная, какао, хлеб, масло</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> Фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Суп гороховый на м/б, рулет мясной с вермишелью, салат из свеклы, н-к лимонный, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Н- к шиповника, печенье</p> <p><b>Ужин:</b> Солянка с мясом, чай, хлеб</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная геркулесовая, какао, хлеб, масло, сыр</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> Фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Суп рыбный (консервы), рулет мясной с луком и яйцом , салат из свеклы, н-к шиповника, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Йогурт</p> <p><b>Ужин:</b> Запеканка творожно- рисовая с изюмом, чай</p>
<b>Пятница</b>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная геркулесовая, чай, хлеб, масло, сыр</p> <p><b>2- ой завтрак:</b> фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Щи на к/б со сметаной, котлета куриная с рисом, салат из кваш. капусты, компот из кураги</p> <p><b>Полдник:</b> Сок</p> <p><b>Ужин:</b>Плюшка, чай, мармелад</p>	<p><b>Завтрак:</b> Каша молочная манная, чай, хлеб, масло, сыр</p> <p><b>2-ой завтрак:</b> фрукт</p> <p><b>Обед:</b> Суп вермишелевый на к/б, котлета куриная с рисом, св. огурец, к-т из с/ф, хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> Н-к лимонный, вафля</p> <p><b>Ужин:</b> Пирожок с повидлом, чай</p>