

Примерное десятидневное меню на осенний -зимний период № 1

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

Примерное десятидневное меню на осенний – зимний период № 2

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