

1 день

Завтрак

1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром
2. Кисель
3. Печенье

10.00

Сок фруктовый

Обед

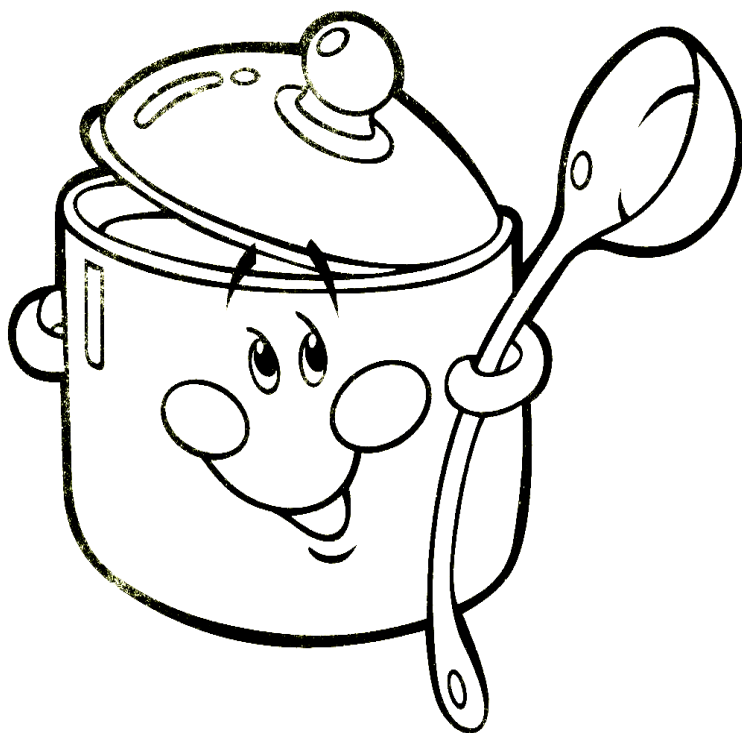
1. Борщ вегетарианский со сметаной
2. Пудинг творожный со сгущенным молоком
3. Компот из сухофруктов
4. Хлеб черный, булка

Полдник

1. Кефир (ряженка, снежок)
2. Булка «Осенняя»
3. Фрукты (яблоко, груша, банан)

Ужин

1. Овощи тушеные со сметаной
2. Чай с молоком
3. Булка



2 день

Завтрак

1. Вермишель молочная
2. Кофейный напиток с
МОЛОКОМ
3. Булка с сыром

10.00

Сок фруктовый

Обед

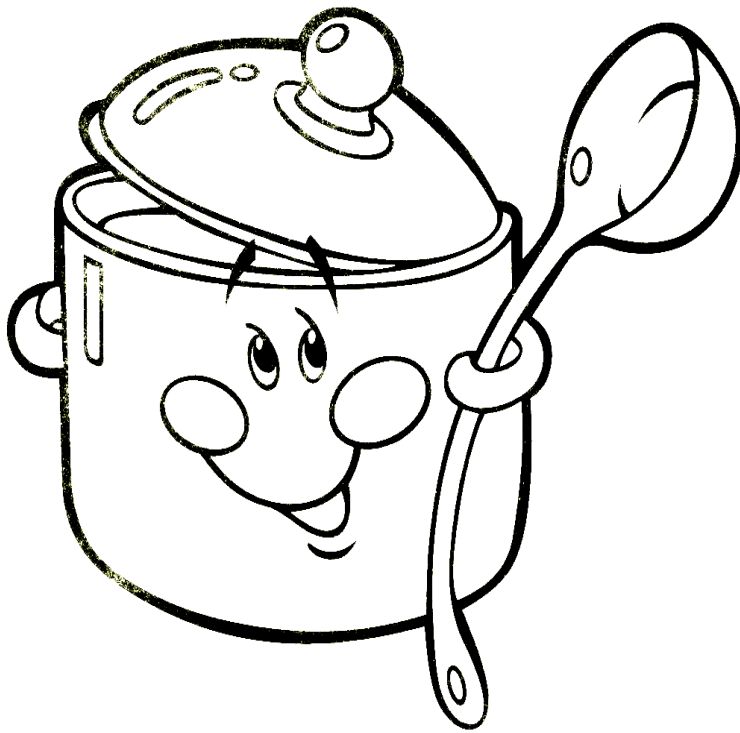
1. Суп гороховый с курицей
2. Тефтели курино-крупяные
3. Овощная икра
4. Хлеб черный, булка
5. Компот их сухофруктов

Полдник

1. Кефир (ряженка, снежок)
2. Булка
3. Фрукты (яблоко, груша, банан)

Ужин

1. Котлета рыбная с картофельным пюре
2. Чай
3. Булка



3 день

Завтрак

10. Омл

ет

2. Кофейный напиток с молоком
3. Булка с сыром

10.00

Сок фруктовый

Обед

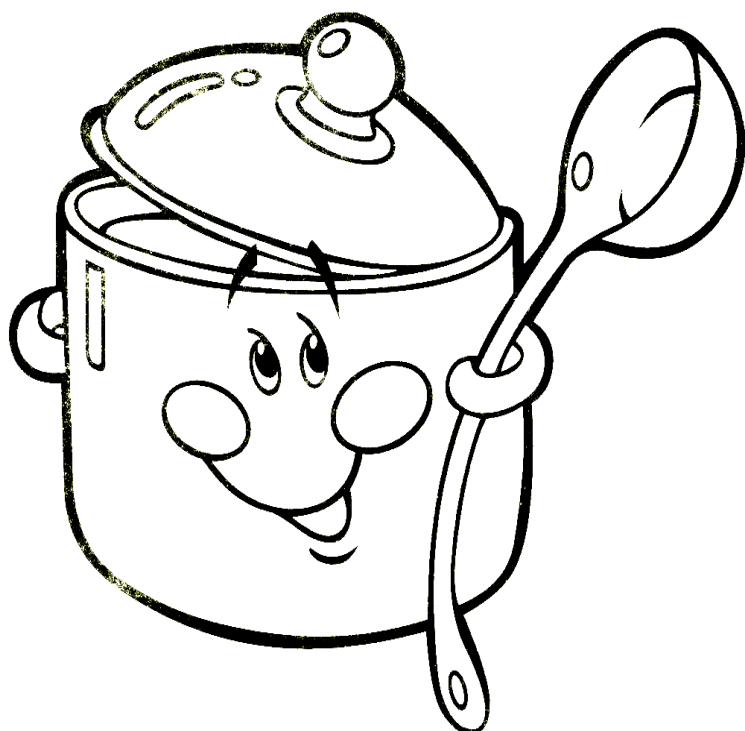
1. Суп овсяный с мясом
2. Плов из риса и мяса
3. Овощная икра
4. Хлеб черный, булка
5. Компот их сухофруктов

Полдник

1. Кефир (ряженка, снежок)
2. Гренки
3. Фрукты (яблоко, груша, банан)

Ужин

1. Запеканка овощная
2. Соленый огурец (свежий огурец)
3. Чай с молоком
4. Булка



4 день

Завтрак

1. Каша «Дружба»
(рис+пшено)
2. Кофейный напиток с
молоком
3. Булка

10.00

Сок фруктовый

Обед

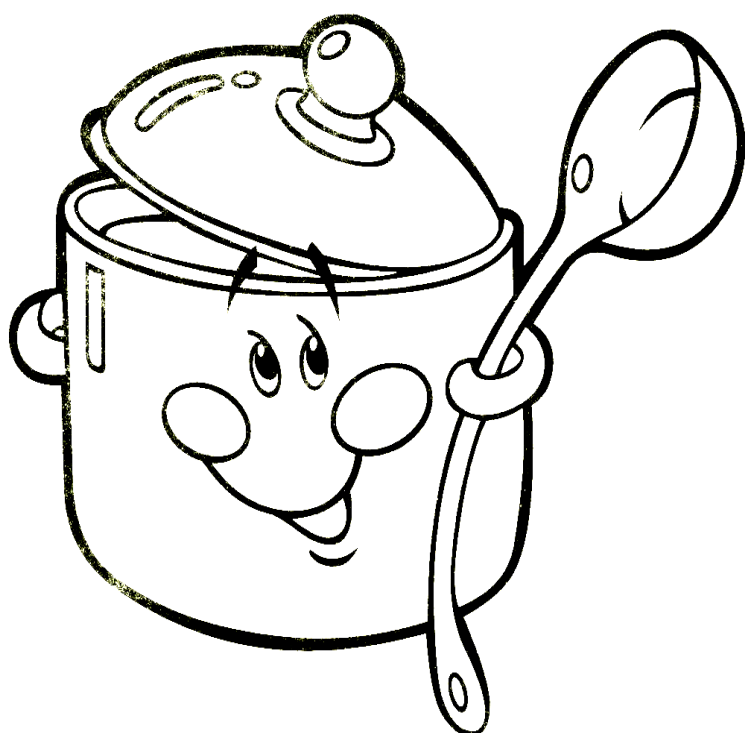
1. Суп крестьянский с мясом
2. Гаше из отварного мяса
3. Морковь тушеная в сметане
4. Хлеб черный, булка
5. Компот из сухофруктов

Полдник

1. Кефир (ряженка, снежок)
2. Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, сушки)
3. Фрукты (яблоко, груша, банан)

Ужин

1. Сырники творожные с ягодами протертыми
2. Чай с лимоном
3. Булка



5 день

Завтрак

1. Каша рисовая
молочная
2. Кофейный напиток с
молоком
3. Булка

10.00

Сок фруктовый

Обед

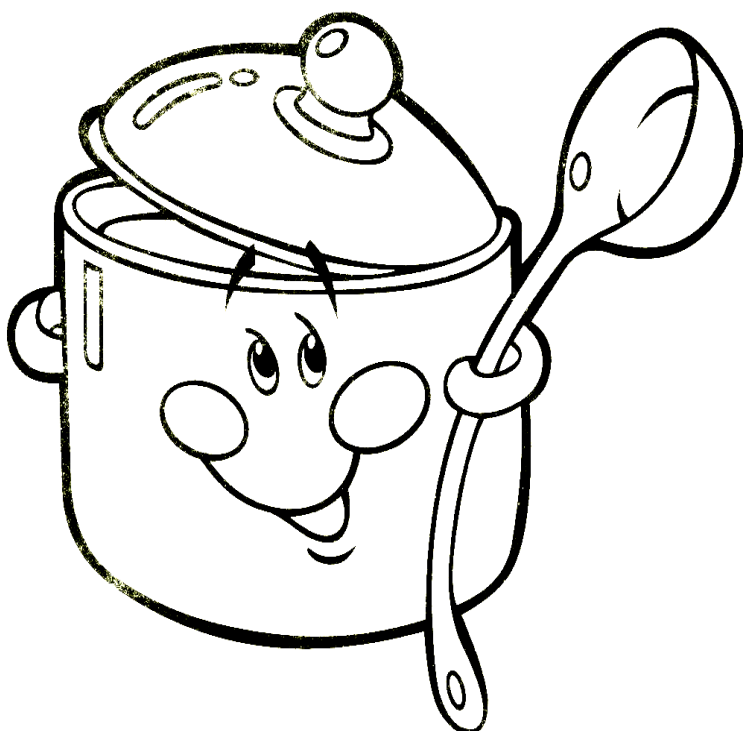
1. Суп рассольник с мясом и сметаной
2. Голубцы ленивые с мясом в соусе
3. Морковь тушеная в сметане
4. Хлеб черный, булка
5. Компот из сухофруктов

Полдник

1. Кефир (ряженка, снежок)
2. Плюшка
3. Фрукты (яблоко, груша, банан)

Ужин

1. Макароны со сливочным маслом и сахаром
2. Салат из моркови с растительным маслом
3. Чай с лимоном
4. Булка



6 день

Завтрак

1. Плов из риса, кураги и изюма
2. Кисель
3. Печенье

10.00

Сок фруктовый

Обед

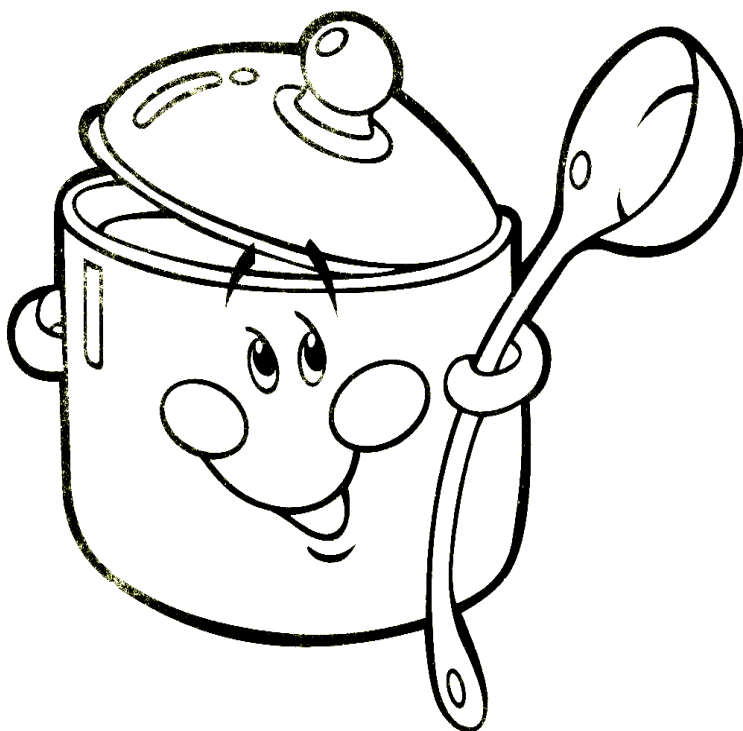
1. Щи вегетарианские со сметаной
2. Запеканка творожная со сгущенкой
3. Хлеб черный, булка
4. Компот их сухофруктов

Полдник

1. Кефир (ряженка, снежок)
2. Плюшка с ванилью
3. Фрукты (яблоко, груша, банан)

Ужин

1. Каша гречневая с молоком
2. Чай
3. Булка



7 день

Завтрак

1. Каша пшенная
молочная.
2. Кофейный напиток с
МОЛОКОМ
3. Булка с сыром

10.00

Сок фруктовый

Обед

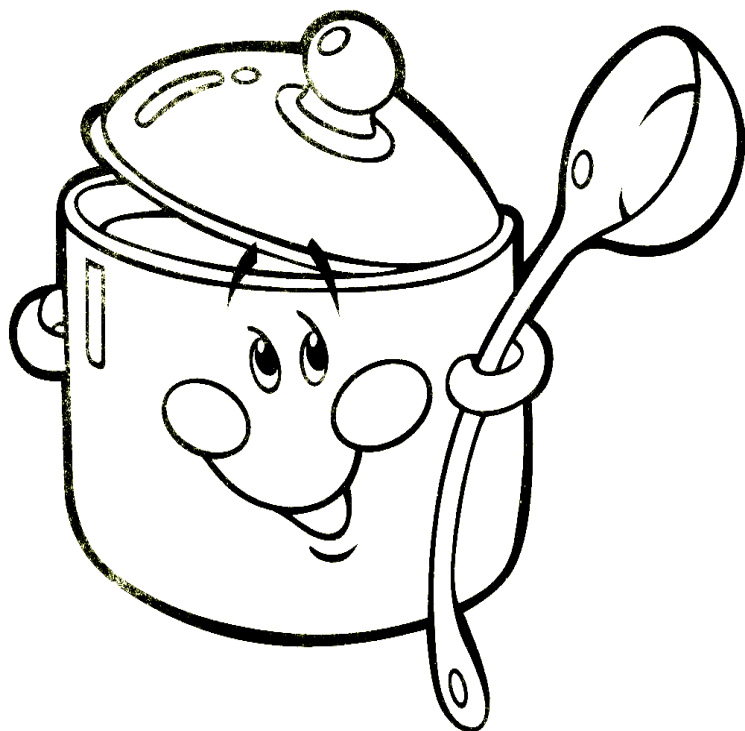
1. Суп овощной с курицей
2. Котлета куриная
3. Картофельное пюре
4. Хлеб черный, булка
5. Компот их сухофруктов

Полдник

1. Кефир (ряженка, снежок)
2. Булка
3. Фрукты (яблоко, груша, банан)

Ужин

1. Запеканка из отварной рыбы
2. Свежий огурец (салат из свежей капусты)
3. Чай
4. Булка



8 день

Завтрак

1. Омлет
2. Кофейный напиток с
МОЛОКОМ
3. Булка с сыром

10.00

Сок фруктовый

Обед

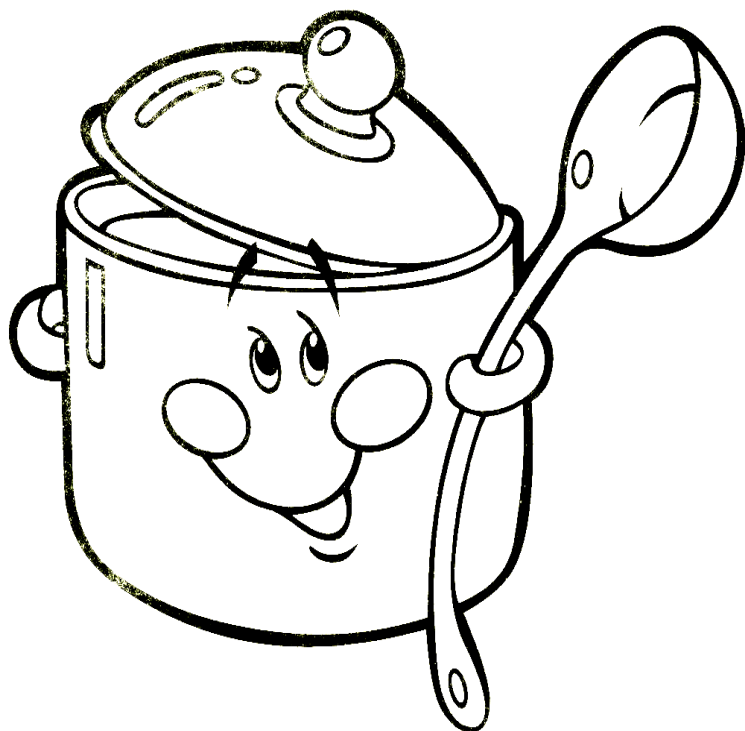
1. Суп свекольный с мясом и сметаной
2. Вермишель отварная
3. Биточки мясные (котлета печеночная)
4. Хлеб черный, булка
5. Компот их сухофруктов

Полдник

1. Кефир (ряженка, снежок)
2. Гренки
3. Фрукты (яблоко, груша, банан)

Ужин

1. Рагу овощное
2. Чай с молоком
3. Булка



9 день

Завтрак

1. Каша овсяная
МОЛОЧНАЯ
2. Кофейный напиток с
МОЛОКОМ
3. Булка

10.00

Сок фруктовый

Обед

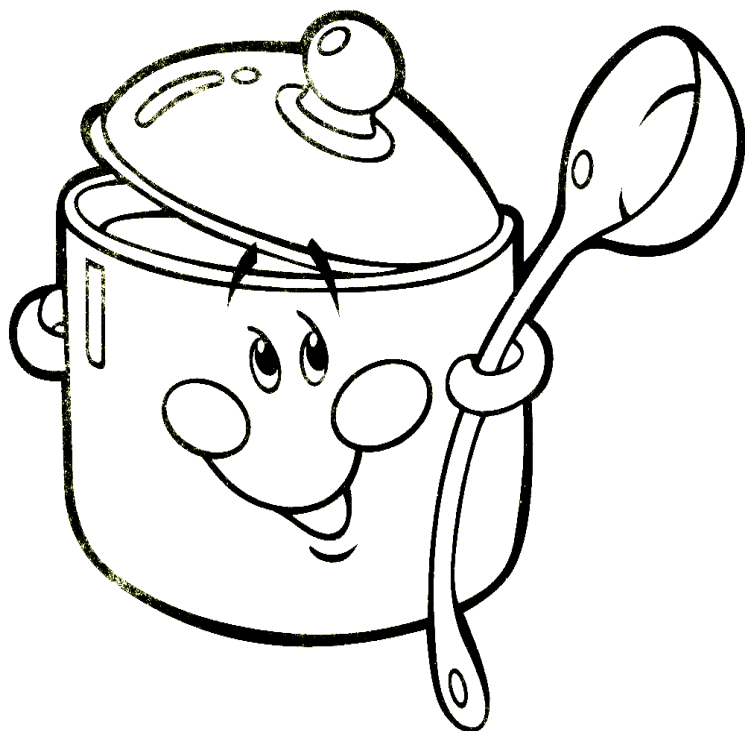
1. Суп рисовый с мясом
2. Капуста тушеная с мясом
3. Хлеб черный, булка
4. Компот из сухофруктов

Полдник

1. Кефир (ряженка, снежок)
2. Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники, сушки)
3. Фрукты (яблоко, груша, банан)

Ужин

1. Сырники творожные с ягодами протертыми
2. Чай с лимоном
3. Булка



10 день

Завтрак

1. Каша манная
МОЛОЧНАЯ
2. Кофейный напиток с
МОЛОКОМ
3. Булка

10.00

Сок фруктовый

Обед

1. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом
2. Суфле из отварного мяса (печень)
3. Свекла тушеная в сметане
4. Хлеб черный, булка
5. Компот их сухофруктов

Полдник

1. Кефир (ряженка, снежок)
2. Пирожок с капустой (морковью)
3. Фрукты (яблоко, груша, банан)

Ужин

1. Картофель тушеный в молоке
2. Чай с лимоном
3. Булка