

Примерное десятидневное меню

1 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Молочная геркулесовая каша Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная гречневая каша Какао с молоком Пшеничный хлеб с маслом и сыром	Молочная манная каша Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная пшённая каша Какао с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная каша «Дружба» Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами Ясли: биточки мясные с макаронами Сад: сосиска отварная с макаронами Солёный (свежий) огурец Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Щи на курином бульоне со сметаной. Плов с мясом кур Солёный (свежий) огурец или салат Напиток из шиповника Хлеб ржаной	Борщ на мясном бульоне со сметаной Котлета мясная с гречкой Солёный огурец Компот фруктовый Хлеб ржаной	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной Суфле из отварного мяса Салат (овощи) Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп вермишелевый на мясном бульоне Тефтеля мясная с рисом Соус сметано-томатный Компот фруктовый Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Ряженка Пшеничный хлеб	Кефир Выпечка	Молоко Кондитерское изделие	Молоко Кондитерское изделие	Молоко Выпечка
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Творожное суфле с повидлом Кисель из ягод замороженных	Омлет натуральный Зелёный горошек отварной или кукуруза сладкая Чай, хлеб пшеничный	Картофельное пюре с сельдью Салат (огурец, помидор) Чай, хлеб пшеничный	Рыба тушёная с овощами Чай, хлеб пшеничный	Рагу овощное Напиток из шиповника Хлеб пшеничный

2 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Молочная геркулесовая каша. Какао с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная манная каша. Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная рисовая каша Какао с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная гречневая каша Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная пшённая каша Какао с молоком Пшеничный хлеб с маслом
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Сок	Фрукт	Фрукт	Фрукт	Сок
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Щи с тушенкой со сметаной. Гаше из печени (с манкой) Солёный (свежий) огурец Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп вермишелевый на курином бульоне Жаркое по-домашнему с мясом кур Салат (огурцы) Компот фруктовый Хлеб ржаной	Суп геркулесовый на мясном бульоне Солянка овощная с мясом Напиток из шиповника Хлеб ржаной	Суп гороховый на мясном бульоне Голубцы ленивые с мясом Соус сметано-томатный Компот фруктовый Хлеб ржаной	Суп фасолевый мясном бульоне. Биточки мясные с перловкой Салат из капусты (огурец, помидор) Напиток из шиповника Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Ряженка Пшеничный хлеб	Кефир Выпечка	Молоко Кондитерское изделие	Молоко Кондитерское изделие	Молоко Выпечка
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Сырники из творога Кисель из замороженных ягод	Плов фруктовый Чай, хлеб пшеничный	Макароны с сыром Чай, хлеб пшеничный	Рыбное суфле Овощи тушёные Компот из сухофруктов, хлеб пшеничный	Винегрет овощной с растительным маслом Чай, хлеб пшеничный

3 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Молочная геркулесовая каша Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная манная каша Какао с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная гречневая каша Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная пшённая каша Какао с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная рисовая каша Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами или суп польски Ясли: биточки мясные Сад: колбаса отварная с гречкой Солёный (свежий) огурец Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп овощной на курином бульоне со сметаной. Кнели куриные с рисом Соус сметанный Компот фруктовый Хлеб ржаной	Суп гороховый на мясном бульоне Зраза мясная с яйцом, овощами Соус сметанный Напиток из шиповника Хлеб ржаной	Суп вермишелевый на мясном бульоне Бефстроганов из мяса с перловкой Компот фруктовый Хлеб ржаной	Борщ на мясном бульоне со сметаной Картофель тушёный с мясом по-домашнему Салат из капусты Напиток из шиповника Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Ряженка Пшеничный хлеб	Кефир Выпечка	Молоко Кондитерское изделие	Молоко Кондитерское изделие	Молоко Выпечка
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Творожно-морковный (яблочный) пудинг Кисель из ягод замороженных	Макароны с маслом, сыром Чай, хлеб пшеничный	Манный пудинг с повидлом Компот из сухофруктов	Котлета рыбная Свёкла тушёная с луком, зелёным горошком Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	Омлет Икра кабачковая Чай, хлеб пшеничный

4 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Молочная геркулесовая каша Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная гречневая каша Какао с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная рисовая каша Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная пшённая каша Какао с молоком Пшеничный хлеб с маслом	Молочная манная каша Кофейный напиток с молоком Пшеничный хлеб с маслом
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп крестьянский с тушёной, сметаной Суфле из печени с рисом Солёный огурец Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп рассольник на курином бульоне со сметаной. Рагу овощное с мясом кур Напиток из шиповника Хлеб ржаной	Свекольник на мясном бульоне со сметаной Гуляш мясной с гречкой Компот фруктовый Хлеб ржаной	Щи на мясном бульоне со сметаной Котлета мясная с макаронами Салат Напиток из шиповника Хлеб ржаной	Суп фасолевый мясным бульоном Голубцы ленивые с мясом Соус сметано-томатный Компот фруктовый Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Ряженка Пшеничный хлеб	Кефир Выпечка	Молоко Кондитерское изделие	Молоко Кондитерское изделие	Молоко Выпечка
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Запеканка творожная Кисель из ягод замороженных	Гороховое пюре Чай, хлеб пшеничный	Овощная запеканка Свежий (солёный) огурец Чай, хлеб пшеничный	Тефтеля рыбная Овощи тушёные Чай, хлеб пшеничный	Яйцо Салат из свёклы тушёной с луком, зелёным горошком Чай, хлеб пшеничный