



Утверждаю:

Э.В. Колобродова

«01» 08 2021г

Примерное циклическое десятидневное меню

1 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
1.Макароны отварные с сыром. 2. Печенье, сливочное масло. 3. Чай с сахаром.	1.Молочная гречневая каша. 2. Хлеб пшеничный, слив. масло, сыр. 3.Кофейный напиток.	1.Вермишель молочная. 2.Хлеб пшеничный, слив. масло. 3.Какао.	1.Молочная каша «Дружба». 2.Хлеб пшеничный, слив. масло. 3.Кофейный напиток.	1.Молочная манная каша. 2.Хлеб пшеничный, слив. масло, сыр. 3.Какао.
Завтрак 2				
Сок фруктовый.	Фрукт	Сок фруктовый.	Фрукт.	Сок фрукт.
Обед				
1.Суп с клецками на к/б со сметаной. 2.Плов с курами. 3.Помидор свежий. 4.Хлеб ржаной. 5. Компот яблочный.	1.Щи на м/б со сметаной. 2. Котлета мясная. 3.Картофель отварной. 4. Салат из свежих огурцов. 5.Хлеб ржаной 6.Кисель из ягод.	1.Суп гороховый на м/б с гренками. 2.Кабачки фаршированные. 3.Салат из свежих огурцов и помидоров. 4 Хлеб ржаной. 5.Напиток лимонный	1.Суп пшеничный на м/б со сметаной 2. Мясо , тушеное с картофелем по – домашнему. 3.Салат из свежей капусты с болгарским перцем. 4.Хлеб ржаной. 5.Компот фруктовый.	1.Щи на м/б со сметаной. 2.Оладья из печени 3.Соус молочный. 4.Гречка отварная . 5.Салат из огурцов и помидоров. 6. Хлеб ржаной. 7.Компот из ягод.
Уплотненный полдник				
1.Молочная геркулесовая каша. 2.Хлеб пшеничный. 3.Булочка с повидлом. 4.Кефир с сахарным сиропом.	1.Биточки рыбные с овощами запеченные. 2 .салат из свежей капусты 3.Хлеб пшеничный. 5.Кекс. 6. Кефир с сах. сиропом.	1.Манник с кисельной подливой. 2.Кефир с сахарным сиропом. 3.Фрукт.	1. Рыба тушеная с овощами. 2.Перловка отварная. 3.Хлеб пшеничный. 4.Кефир с сахарным сиропом.	1.Пудинг из творога с рисом. 2.Кефир с сахарным сиропом.

2 НЕДЕЛЯ

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
1.Гречка рассыпчатая с сахаром. 2.Печенье, слив. масло. 3.Чай с сахаром.	1. Молочная пшениная каша. 2.Хлеб пшеничный, слив. масло, сыр. 3.Кофейный напиток.	1.Молочная рисовая каша. 2.Хлеб пшеничный, слив. масло. 3.Какао.	1.Молочная геркулесовая каша. 2.Хлеб пшеничный, слив. масло. 3.Кофейный напиток.	1.Вермишель молочная. 2. Хлеб пшеничный, слив. масло, сыр. 3.Какао.
Завтрак 2				
Сок фруктовый.	Фрукт.	Сок фруктовый.	Фрукт.	Сок фруктовый.
Обед				
1.Суп вермишелевый на к\б. 2.Суфле куриное. 3.Капуста тушеная. 4. Хлеб ржаной. 5.Компот из ягод.	1.Щи на м/б со сметаной. 2.Бефстроганов из мяса. 3.Картофель отварной. 4.Салат из свежих помидоров. 5.Хлеб ржаной. 6.Компот яблочный.	1.Суп фасолевый на м/б со сметаной и гренками. 2.Котлета мясная. 3.Макароны отварные. 4.Салат из свежего огурца. 5.Хлеб ржаной. 6.Компот фруктовый.	1. Суп картофельный с рисовой крупой на м/б со сметаной. 2.Зраза мясная под овощным соусом. 3.Перловка отварная. 4.Салат из помидоров и свежих огурцов. 5.Хлеб ржаной. 6.Кисель и ягод	1.Суп из зеленого горошка на м/б со сметаной. 2.Суфле из печени молочным соусом. 3.Рис отварной . 3. Салат из помидоров. 4. Хлеб ржаной. 5. Компот фруктовый.
Уплотненный полдник				
1.Запеканка из творога. 2.Кефир с сахарным сиропом.	1.Кабачки припущенные. 2.Хлеб пшеничный. 3.Булочка с мармеладом. 4.Кефир с сахарным сиропом.	1.Запеканка из вермишели с творогом. 2. Кефир с сахарным сиропом.	1.Рыба ,запеченная в омлете. 2Салат из капусты . 3.Хлеб пшеничный. 4. Кефир с сахарным сиропом.	1.Овощное рагу. 2.Хлеб пшеничный. 3.Плюшка с изюмом. 4. Кефир с сахарным сиропом.