

Примерное 10-дневное меню на зимний период.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак: Каша геркулесовая молоком с маслом. Печенье с маслом. Какао с молоком.	Завтрак: Каша молочная пшеничная. Бутерброд с сыром. Кофейный напиток с молоком.	Завтрак: Омлет с маслом слив. Бутерброд с маслом. Какао с молоком.	Завтрак: Каша молочная манная с маслом. Бутерброд с маслом. Чай с молоком.	Завтрак: Каша молочная рисовая с маслом. Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.
2-ой завтрак: Сок	2-ой завтрак: Фрукты	2-ой завтрак: Сок	2-ой завтрак: Фрукты	2-ой завтрак: Сок
Обед: Салат из свеклы. Щи с цыпленком и сметаной. Тефтели мясные, соус томатный. Макароны отв. с маслом сливочным. Хлеб ржаной. Компот из сухофруктов.	Обед: Салат из свежей капусты с морковью. Рассольник с цыпленком и сметаной. Биточки куриные, соус томатный. Картофельное пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед: Салат из свежей капусты с яблоком. Суп картофельный с горохом и цыпленком. Котлета мясная, соус томатный. Каша гречневая рассыпчатая с маслом. Компот из свежих фруктов. Хлеб ржаной.	Обед: Салат Зимний. Суп картофельный с рыбой. Капуста тушеная с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед: Салат из моркови с изюмом. Борщ из св. капусты со сметаной и цыпленком. Бефстроганов из говяжьей печени, соус сметанный. Картофельное пюре. Компот из свежих фруктов. Хлеб ржаной.
Полдник: Молоко кипяченое, бутерброд с повидлом.	Полдник: Снежок, хлеб пшеничный.	Полдник: Ряженка, кондитерские изделия.	Полдник: Молоко кипяченое, хлеб пшеничный.	Полдник: Снежок, хлеб пшеничный.
Ужин: Рыба под омлетом. Хлеб пшеничный. Чай с сахаром и лимоном.	Ужин: Запеканка творожная, соус молочный. Кисель плодово- ягодный.	Ужин: Рагу овощное с куриным филе. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный.	Ужин: Запеканка творожная под молочным соусом. Кисель плодово- ягодный.	Ужин: Макароны отварные с маслом и сыром. Хлеб пшеничный. Чай с сахаром и лимоном.

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак: Каша гречневая с молоком. Печенье с маслом. Какао с молоком.	Завтрак: Каша молочная манная с маслом. Бутерброд с сыром. Кофейный напиток с молоком.	Завтрак: Каша молочная «Дружба» Бутерброд с маслом. Какао с молоком.	Завтрак: Каша геркулесовая молоком с маслом. Бутерброд с маслом. Кофе с молоком.	Завтрак: Суп молочный вермишелевый с маслом. Бутерброд с маслом. Чай с молоком.
2-ой завтрак: Сок	2-ой завтрак: Фрукты	2-ой завтрак: Сок	2-ой завтрак: Фрукты	2-ой завтрак: Сок
Обед: Салат из св.капусты с морковью. Суп картофельный с мясными фрикадельками. Котлета мясная, соус томатный. Рис отв. с маслом сливочным. Хлеб ржаной. Компот из сухофруктов.	Обед: Салат из моркови с изюмом. Борщ из св.капусты с цыпленком и сметаной. Жаркое домашнему. Компот из св.фруктов. Хлеб ржаной.	Обед: Салат Витаминный. Суп вермишелевый с цыпленком. Голубцы ленивые. Компот из св. фруктов. Хлеб ржаной.	Обед: Салат из свеклы. Суп с зеленым горошком, с цыпленком и сметаной. Фрикадельки из филе цыпленка в соусе томатном. Картофельное пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед: Салат из моркови. Свекольник с цыпленком и сметаной. Капуста тушеная с мясом и маслом сливочным. Компот из св. фруктов. Хлеб ржаной.
Полдник: Молоко кипяченое, бутерброд с повидлом.	Полдник: Снежок, хлеб пшеничный	Полдник: Ряженка, кондитерские изделия.	Полдник: Молоко кипяченое, бутерброд с повидлом.	Полдник: Снежок, хлеб пшеничный
Ужин: Рыба под омлетом, соус том. Хлеб пшеничный. Чай с сахаром и лимоном.	Ужин: Запеканка творожная, соус молочный. Кисель плодово-ягодный.	Ужин: Винегрет овощной. Яйцо отварное. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный.	Ужин: Макароны отварные с маслом и сыром. Чай с сахаром.	Ужин: Запеканка творожная, соус сметанный. Кисель плодово-ягодный.