

Примерное 20-ти дневное меню летний период

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая Яйцо вареное Икра кабачковая (баклажанная) Кофейный напиток со сгущенным молоком Печенье с маслом	Каша молочная «Полтавка» Кофейный напиток на молоке Булка с маслом и сыром	Каша молочная «Дружба» Какао на молоке Булка с маслом	Каша гречневая молочная Кофейный напиток на молоке Булка с маслом и сыром	Пудинг творожный Соус молочный Какао на молоке Булка с маслом
Обед	Борщ с фасолью и сметаной Макароны отварные с маслом Биштекс Салат из свежей капусты Кисель из сухофруктов Хлеб	Рассольник со сметаной Котлета мясная Капуста тушеная Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Суп овощной со сметаной на мясном бульоне и яйцом Бефстроганов в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая Салат из свежих помидоров Компот из сухофруктов Хлеб	Суп «Полевой» со сметаной на мясном бульоне и яйцом Жаркое по-домашнему Салат из свежих помидоров и огурцов Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Суп картофельный с яйцом со сметаной на курином бульоне Плов из отварной курицы Салат из свежей капусты с морковью Компот из сухофруктов Хлеб
Полдник	Кефир Булочка домашняя Фрукты свежие	Ряженка Гренка Фрукты	Кефир Булка Повидло Фрукты свежие	Ряженка Фрукты свежие Зефир	Кефир Булка Яблоко печеное
Ужин	Овощное рагу Булка Чай с лимоном	Фрикадельки рыбные в томатно-овощной заливке Картофельное пюре Салат из редиса Чай с сахаром Булка	Сырник творожный с изюмом Соус молочно- сметанный Сок фруктовый Булка	Котлета рыбная Салат из отварной свеклы с чесноком Чай с лимоном Булка	Овощи тушеные Сок фруктовый Булка

	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак	Плов вегетарианский с изюмом Кофейный напиток со сгущенным молоком Печенье с маслом	Омлет Салат из свежей капусты с зеленым горошком Кофейный напиток на молоке Булка с маслом	Творожная запеканка Соус молочный Какао на молоке Булка с маслом и сыром	Каша пшеничная с тыквой Кофейный напиток на молоке Булка с маслом	Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке Булка с маслом и сыром
Обед	Суп гороховый (фасолевый) со сметаной Картофельное пюре Котлета мясная Салат из свежей капусты с огурцом Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Щи зеленые Ежики в томатном соусе Свекла тушеная Компот из сухофруктов Хлеб	Суп гречневый со сметаной Голубцы ленивые Свежий огурец Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Свекольник со сметаной и яйцом Тефтели мясные в томатном соусе Рис отварной Салат из свежих помидоров со сладким перцем Компот из сухофруктов Хлеб	Суп с клецками на курином бульоне Курица отварная Картофельное пюре Салат из редиса с огурцом Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб
Полдник	Ряженка Булка Свежие фрукты	Кефир Гренка Фрукты свежие	Ряженка Фрукты свежие Блины с маслом и сахаром	Кефир Пастила Фрукты свежие	Ряженка Булка Яблоко печеное
Ужин	Икра кабачковая (баклажанная) Макароны отварные с маслом Сок фруктовый Булка	Котлета рыбная Свежий помидор Чай с лимоном	Сельдь овощи тушеные Булка Чай с сахаром	Рыба под омлетом Салат летний Чай с лимоном Булка	Салат из тертой моркови Ленивые вареники Сок фруктовый Булка

	11-й день	12-й день	13-й день	14-й день	15-й день
Завтрак	Макароны с тертым сыром Кофейный напиток со сгущенным молоком Печенье с маслом	Каша молочная «Дружба» Кофейный напиток на молоке Булка с маслом	Пудинг творожный Повидло Какао на молоке Булка с маслом	Каша молочная «Полтавка» Кофейный напиток на молоке Булка с маслом и сыром	Омлет Зеленый горошек (кукуруза) Кофейный напиток на молоке Булка с маслом
Обед	Борщ Украинский Пампушка Картофельное пюре Бифштекс Салат из свежих помидоров и огурцов Компот из сухофруктов Хлеб	Суп фасолевый (гороховый) со сметаной на мясном бульоне Гуляш Каша гречневая рассыпчатая Салат из свежей капусты с морковью Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Суп «Полевой» со сметаной и яйцом Шницель мясной Свекла тушеная Компот из сухофруктов Хлеб	Суп зеленый с горошком со сметаной на мясном бульоне и яйцом Азу с картофелем Салат из свежей капусты Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Суп вермишелевый на курином бульоне Курица тушеная в томатно-сметанном соусе Соус сметано-томатный Рис отварной Салат из редиса с огурцом Компот из сухофруктов Хлеб
Полдник	Кефир Булка Фрукты свежие	Ряженка Фрукты свежие Плюшка	Кефир Зефир Фрукты свежие	Ряженка Гренка Фрукты свежие	Кефир Булка Яблоко печеное
Ужин	Овощное рагу Булка Чай с лимоном	Тефтели рыбные Картофель в молоке Свежий огурец Чай с сахаром Булка	Оладьи с маслом и сахаром Салат витаминный Сок фруктовый	Зразы рыбные с яйцом Салат «Летний» Чай с лимоном Булка	Сырник творожный с изюмом Фруктовая подлива Сок фруктовый Булка

	16-й день	17-й день	18-й день	19-й день	20-й день
Завтрак	Каша гречневая Яйцо вареное Икра кабачковая (баклажанная) Кофейный напиток со сгущенным молоком Печенье с маслом	Каша рисовая молочная Кофейный напиток на молоке Булка с маслом	Каша геркулесовая молочная Какао на молоке Булка с маслом	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток на молоке Булка с маслом и сыром	Каша молочная манная Какао на молоке Булка с маслом
Обед	Суп «Лосось» Котлета мясная Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб	Свекольник со сметаной на мясном бульоне с яйцом Макаронник с мясом Салат из свежих огурцов и помидор Кисель из сухофруктов Хлеб	Борщ со сметаной Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе Соус томатно- сметанный Картофельное пюре Салат из свежей капусты с огурцом Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Рассольник со сметаной на мясном бульоне Капуста тушеная с мясом Свежий огурец (помидор) Компот из сухофруктов Хлеб	Суп рисовый на курином бульоне Суфле из отварной курицы Картофельное пюре Салат из свежих помидоров со сладким перцем Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб
Полдник	Ряженка Гренка Фрукты свежие	Кефир Пирожок с повидлом Фрукты свежие	Ряженка Фрукты свежие Пастила	Кефир Булка Повидло Фрукты свежие	Ряженка Булка Фрукты свежие
Ужин	Пудинг манный Фруктовая подлива Булка Чай с лимоном	Сельдь Овощное рагу Чай с сахаром Булка	Крупеник с рисом Соус молочный Сок фруктовый Булка	Шницель рыбный Икра свекольная (морковная) Чай с сахаром Булка	Салат из тертой моркови Сочник творожный с морковью Повидло Сок фруктовый Булка

