

Примерное 20-ти дневное меню осенний - зимне- весенний 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) 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 Бефстроганов в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая Салат из квашенной капусты Компот из сухофруктов Хлеб	Суп «Полевой» со сметаной на мясном бульоне Жаркое домашнему Салат из зеленого горошка с соленым огурцом Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Суп картофельный с яйцом со сметаной на курином бульоне Плов из отварной курицы Салат из квашеной капусты Компот из сухофруктов Хлеб
Полдник	Кефир Булочка домашняя Фрукты свежие	Ряженка Гренка Фрукты свежие	Кефир Булка Повидло	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 редьки 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	Салат «Зимний» 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	Омлет Салат из свежей капусты с зеленым	Творожная запеканка Соус молочный Какао на	Каша пшеничная с тыквой Кофейный напиток на молоке	Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на

	сгущенным молоком Печенье с маслом	горошком Кофейный напиток на молоке Булка с маслом	молоке Булка с маслом и сыром	Булка с маслом	молоке Булка с маслом и сыром
Обед	Суп гороховый (фасолевый) со сметаной Картофельное пюре Котлета мясная Салат из свежей капусты Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Щи из квашеной капусты со сметаной Ежики в томатном соусе Свекла тушеная Компот из сухофруктов Хлеб	Суп гречневый со сметаной Голубцы ленивые Соленый огурец Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Свекольник со сметаной и рубленным яйцом Тефтели мясные в томатном соусе Рис отварной Салат из соленых огурцов Компот из сухофруктов Хлеб	Суп с клецками на курином бульоне Курица отварная Картофельное пюре Салат из редьки Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб
Полдник	Ряженка Булка Фрукты свежие	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	Картофель в молоке Котлета рыбная Соленый помидор Чай с лимоном Булка	Сельдь Винегрет овощной Булка Чай с сахаром	Рыба под омлетом Салат из картофеля с зеленым горошком 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	Омлет Зеленый горошек (кукуруза) Кофейный напиток на молоке Булка с маслом
Обед	Борщ «Украинский» Пампушка Картофельное пюре	Суп фасолевый (гороховый) со сметаной на мясном	Суп «Полевой» со сметаной и яйцом Шницель мясной	Суп с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне	Суп вермишелевый на курином бульоне Курица тушеная

	Бифштекс Салат из зеленого горошка с соленым огурцом Компот из сухофруктов Хлеб	бульоне Гуляш Каша гречневая рассыпчатая Салат из квашеной капусты Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	Свекла тушеная Компот из сухофруктов Хлеб	Азу картофельное Салат из свежей капусты Компот из свежих яблок и лимонов Хлеб	в томатно-сметанном соусе Рис отварной Салат из редьки 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 Соленый огурец Чай с сахаром Булка	Оладьи с маслом и сахаром Салат «Витаминный» Сок фруктовый	Зразы рыбные с яйцом Салат из картофеля с зеленым горошком 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 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 Макаронник с мясом Салат из зеленого горошка с соленым огурцом Кисель из сухофруктов	Борщ со сметаной Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе Картофельное пюре Салат из свежей капусты Компот из свежих яблок и	Рассольник со сметаной на мясном бульоне Капуста тушеная с мясом Соленый огурец Компот из сухофруктов Хлеб	Суп рисовый на курином бульоне Суфле из отварной курицы Картофельное пюре Салат из свежей капусты Компот из свежих яблок и лимонов

		Хлеб	лимонов Хлеб		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