|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\PK5\Desktop\10 дневное меню.JPG** |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** |
|  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** |
| Гренки с сыром | Бутерброд с джемом или повидлом | Бутерброд Пикантный | Бутерброд с маслом | Гренки с сыром |
| Каша из хлопьев овсяныхГеркулес жидкая | Каша манная молочная жидкая | Каша молочная кукурузная жидкая | Омлет натуральный | Каша молочная пшеничная (ячневая) жидкая |
| Чай с сахаром | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком | Чай с сахаром | Кофейный напиток с молоком |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | **2-й ЗАВТРАК** | **2-й ЗАВТРАК** | **2-й ЗАВТРАК** | **2-й ЗАВТРАК** |
| Сок | Ряженка | Кефир | Ряженка | Кефир |
|  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** |
| Овощи отварные (свекла) | Маринад овощной с томатом (морковный) | Салат картофельный | Винегрет | Овощи отварные (морковь) |
| Суп картофельный с бобовыми | Суп крестьянский с крупой | Борщ с капустой и картофелем | Щи из свежей капусты с картофелем | Рассольник Ленинградский |
| Шницель | Тефтели рыбные | Тефтели из говядины | Суфле рыбное  | Плов из отварной птицы |
| Макароны отварные | Картофельное пюре | Икра свекольная | Каша гречневая рассыпчатая  | Компот из смеси с/ф |
| Томатный соус | Соус томатный | Компот из смеси с/ф | Соус томатный | Хлеб пшеничный |
| Компот из смеси с/ф | Компот из смеси с/ф | Хлеб пшеничный | Кисель | Хлеб ржано-пшеничный |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб пшеничный |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный |  | Хлеб ржано-пшеничный |  |
|  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК уплотненный** | **ПОЛДНИК уплотненный** | **ПОЛДНИК уплотненный** | **ПОЛДНИК уплотненный** | **ПОЛДНИК уплотненный** |
| Суп молочный с рисовой крупой | Капуста тушеная | Пюре морковное | Запеканка из творога | Котлеты из овощей |
| Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | Хлеб ржано-пшеничный | Вареники ленивые | Сироп шоколадный | Молочный соус |
| Кофейный напиток с молоком | Гренки из пшеничного хлеба | Чай с сахаром | Печенье | Хлеб ржано-пшеничный |
|  | Молоко |  | Кофейный напиток с молоком | Коржик молочный |
|  |  |  |  | Какао с молоком |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
|  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** |
| Бутерброд с повидлом | Бутерброд с маслом | Гренки с сыром | Бутерброд Пикантный | Бутерброд с джемом или повидлом |
| Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая | Каша Дружба молочная жидкая | Суп молочный с макаронными изделиями | Яйцо вареное  | Каша пшеничная (полтавская) молочная жидкая |
| Чай с сахаром | Какао с молоком | Чай с сахаром | Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | **2-й ЗАВТРАК** | **2-й ЗАВТРАК** | **2-й ЗАВТРАК** | **2-й ЗАВТРАК** |
| Сок | Ряженка | Кефир | Ряженка | Кефир |
|  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** |
| Маринад овощной со свеклой | Овощи отварные (морковь) | Винегрет овощной | Салат картофельный | Овощи отварные (морковь) |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | Рассольник Ленинградский | Суп картофельный с клецками | Свекольник | Борщ с капустой и картофелем |
| Биточки | Котлеты или биточки рыбные | Курица в соусе с томатом | Гуляш из говядины | Суфле рыбное |
| Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре) | Картофельное пюре | Гороховое пюре | Макаронные изделия отварные | Картофельное пюре |
| Кисель | Соус томатный | Кисель | Компот из смеси с/ф | Молочный соус |
| Хлеб пшеничный | Компот из смеси с/ф | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Компот из смеси с/ф |
| Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб пшеничный |
|  | Хлеб ржано-пшеничный |  |  | Хлеб ржано-пшеничный |
|  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК уплотненный** | **ПОЛДНИК уплотненный** | **ПОЛДНИК уплотненный** | **ПОЛДНИК уплотненный** | **ПОЛДНИК уплотненный** |
| Суп молочный с крупой | Голубцы отварные | Овощи отварные морковь | Рагу из овощей | Икра свекольная |
| Хлеб ржано-пшеничный | Молочный соус | Сырники из творога запеченные  | Творожники песочные | Сдоба нежная |
| Сдоба обыкновенная | Хлеб ржано-пшеничный | Сироп шоколадный | Чай с сахаром | Хлеб ржано-пшеничный |
| Кофейный напиток с молоком | Печенье | Кофейный напиток с молоком |  | Кофейный напиток с молоком |
|  | Кофейный напиток с молоком |  |  |  |