

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК 1. Каша жидкая молочная 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Кофейный напиток на молоке	ЗАВТРАК 1. Суп молочный с крупой 2. Бутерброд с маслом 3. Какао с молоком 4. Яйцо отварное	ЗАВТРАК 1. Каша молочная с фруктами 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом и сыром	ЗАВТРАК 1. Омлет натуральный 2. Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшеничный	ЗАВТРАК 1. Каша "Дружба" 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Кофейный напиток с молоком
2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Сок фруктовый	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
ОБЕД 1. Маринад овощной 2. Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом 3. Плов с мясом 4. Кисель из свежих ягод 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	ОБЕД 1. Салат из свеклы с чесноком и сыром 2. Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы 3. Запеканка картофельная с субпродуктами(печенью) 5. Компот из сухофруктов 7. Хлеб ржаной 9. Хлеб пшеничный	ОБЕД 1. Салат «Океан» с кальмарами 2. Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом 3. Птица отварная 4. Макароны изделия отварные с овощами 5. Кисель из свежих ягод 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	ОБЕД 1. Овощи натуральные соленные или свежие 2. Суп «Уха» с рыбой 3. Печень «по-строгановски» 4. Картофельное пюре 5. Лимонный напиток 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	ОБЕД 1. Салат из моркови с зеленым горошком или (кукурузой). 2. Суп картофельный с бобовыми, с мясом 3. Гренки из пшеничного хлеба 4. Рыба по польски 5. Рис отварной с овощами 6. Сок фруктовый, витаминный напиток 6. Хлеб ржаной
ПОЛДНИК 1. Кисломолочный напиток 2. Кондитерские изделия	ПОЛДНИК 1. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое 2. «Гребешок»или ватрушка с джемом (повидлом) из дрожжевого теста	ПОЛДНИК 1. Компот из свежих ягод 2. Булочка домашняя	ПОЛДНИК 1. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое 2. Кондитерские изделия	ПОЛДНИК 1. Кисломолочный напиток 2. Сушка на сметане
УЖИН 1. Овощи натуральные соленные или свежие 2. Рыбные тефтели 3. Пюре картофельное. 4. Сок фруктовый овощной 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	УЖИН 1. Икра кабачковая 2. Капуста тушенная с мясом 3. Напиток из шиповника 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной 6. Фрукты	УЖИН 1. Кукуруза с яйцом и луком 2. Рагу из овощей с мясом 3. Чай с лимоном 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб Ржаной 6. Фрукты	УЖИН 1. Сырники из творога с сгущенным молоком 2. Чай с молоком 4. Фрукты	УЖИН 1. Голубцы ленивые 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Фрукты

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК 1. Плов вегит-ский с сухофруктами 2. Бутерброд с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	ЗАВТРАК 1.Суп молочный с крупой 2. Бутерброд с маслом 3. Какао с молоком	ЗАВТРАК 1. Каша молочная пшенная с фруктами 2. Кофейный напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом и сыром	ЗАВТРАК 1Омлет натуральный 2 Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные 3. Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный	ЗАВТРАК 1. Каша "Дружба" 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Кофейный напиток с молоком
2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Сок	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Молоко кипяченно	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток
ОБЕД 1. Винегрет овощной 2. Суп картофельный с клецками, с мясом 3.Суфле из печени 4.Каша гречневая рассыпчатая (или перловая) 4. Кисель из свежих ягод 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	ОБЕД 1 Икра кабачковая 2. Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом 3. Жаркое по домашнему 4. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	ОБЕД 1. Салат "Рубин" 2. Суп уха с рыбой 3. Печень «по-строгановски» 4. Кисель из свежих ягод 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	ОБЕД 1. . Овощи натуральные соленые или свежие 2. . Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом 3. Гуляш из птицы 4. Картофельное пюре. 5. Лимонный напиток 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	ОБЕД 1. Салат «Полевой» 2. Свекольник со сметаной ,с мясом 3. Голубцы ленивые 4. Соус сметанный натуральный 5. Сок фруктовый ,напиток витаминизированный "Витошка" 6. Хлеб ржаной
ПОЛДНИК 1.. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое 2. Кондитерские изделия	ПОЛДНИК 1.. Кисломолочный напиток 2.Бисквит из моркови	ПОЛДНИК 1.Компот из свежих ягод 2.Манник со сгущенным молоком	ПОЛДНИК 1.Сок фруктовый 2. Кондитерские изделия	ПОЛДНИК 1.. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое 2. Кондитерские изделия
УЖИН. 1 Овощи натуральные соленые или свежие. 2. Котлеты ,биточки ,шницели рыбные 3.Картофель отварной 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной 6.Сок	УЖИН 1. . Вареники ленивые с маслом сливочным 2. Напиток из шиповника 3. Фрукты	УЖИН 1. Салат из кукурузы с яйцом и луком 2. Котлеты из говядины 3. Рагу из овощей 4. Чай с лимоном 5. Хлеб ржаной 6.Хлеб пшеничный	УЖИН 1. Запеканка из творога со сгущенным молоком 2. Чай с лимоном 3.Фрукты	УЖИН 1. Картофель тушеный 2. Рыба по польски 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный 5.Чай с сахаром 6.Фрукты

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
ЗАВТРАК 1. Каша жидкая молочная 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Кофейный напиток с молоком	ЗАВТРАК 1. Суп молочный с крупой 2. Бутерброд с маслом 3. Яйцо отварное 4. Какао с молоком	ЗАВТРАК 1. Каша молочная с фруктами 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. . Кофейный напиток с молоком	ЗАВТРАК 1. 1Омлет натуральный 2. Зеленый горошек или кукуруза консервированные 3. Какао с молоком 4. . Хлеб пшеничный	ЗАВТРАК 1. Каша «Рябчик» 2. Кофейный напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом
2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Сок фруктовый	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
ОБЕД 1. Икра кабачковая 2. Щи из свежей капусты, со сметаной, с мясом 3. Плов с мясом 4. Кисель из ягод свежемороженных 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	ОБЕД 1. Салат с кальмарами "Морской" с яблоком 2. Суп «Харчо» со сметаной и мясом 3. Запеканка картофельная с печенью 4.Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	ОБЕД 1 Овощи консервированные или свежие 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3Суфле из кур с рисом 4Макаронные изделия отварные с овощами 5. Кисель из ягод свежемороженных 6.Хлеб ржаной. 7. Хлеб пшеничный	ОБЕД 1. Салат из свеклы с черносливом 2. Суп с лапшой мясом птицы 3. Котлеты ,биточки ,шницели рыбные 4. Картофельное пюре 5. Лимонный напиток 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	ОБЕД 1. Салат из моркови с зеленым горошком или (кукурузой). 2Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом 3Суфле из печени 4. Рис отварной с овощами 5. Сок фруктовый, витаминный напиток 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный
ПОЛДНИК 1. Кисломолочный напиток 2. Кондитерские изделия	ПОЛДНИК 1. Кисломолочный напиток 2.Булочка «Татарочка » с курагой	ПОЛДНИК 1..Компот из свежих ягод 2.Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	ПОЛДНИК 1.Сок фруктовый 2.Кондитерские изделия	ПОЛДНИК 1.Напиток из шиповника 2.пирожок из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом
УЖИН 1. Овощи консервированные или свежие 2. Суфле рыбное 3. Картофельное пюре 4.Сок фруктовый 5.Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	УЖИН. 1. Овощи консервированные или свежие 2.Капуста тушеная с мясом 3.Фрукты свежие 4. Напиток из плодов шиповника 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный.	УЖИН. 1. Кукуруза с яйцом. 2. Рагу из овощей с мясом 3. Чай с лимоном 4. Фрукты свежие 5.Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	УЖИН 1. Пудинг творожный со сгущенным молоком 2. Чай с молоком 4. Фрукты	УЖИН 1. Голубцы ленивые 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Фрукты

	.			
--	---	--	--	--

16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
ЗАВТРАК 1. Каша жидкая молочна 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Кофейный напиток с молоком	ЗАВТРАК 1. Суп молочный с крупой 2. Бутерброд с маслом 3. Какао с молоком 4. Яйцо отварное	ЗАВТРАК 1. Каша молочная с фруктами 2. Хлеб пшеничный 3. Яйцо отварное 4. Кофейный напиток с молоком	ЗАВТРАК 1. Омлет натуральный 2. Зеленый горошек или кукуруза консервированные 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшеничный	ЗАВТРАК 1. Макароны изделия запеченные с сыром и 2. Бутерброд с маслом 3. Кофейный напиток с молоком
2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Сок фруктовый	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток	2-Й ЗАВТРАК – 10.00 - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое
ОБЕД 1. Икра кабачковая 2. Свекольник со сметаной, с мясом 3. Гуляш 4. Рис отварной с овощами 5. Кисель из ягод свежемороженых 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	ОБЕД 1. Салат «овощная мозаика» 2. Борщ с капустой свежей сметаной с мясом 3. Печень говяжья по строгановски 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	ОБЕД 1. Салат «Морской» 2. Суп картофельный с бобовыми с мясом и гречкой из пшеничного хлеба 3. Азу 4. Макароны изделия отварные с овощами 5. Кисель из свежих ягод 6. Хлеб ржаной	ОБЕД 1. Салат из морской капусты с яйцом 2. Суп «Уха» с рыбой 3. Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) 4. Компот консервированный 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный.	ОБЕД 1. Салат «Сытный» 2. Рассольник «Ленинградский» со сметаной с мясом 3. Котлеты, биточки, шницели куриные 4. Рис отварной с овощами (пюре из гороха) 5. Сок фруктовый (ясли) Напиток «Виташка» (сад) 6. Хлеб ржаной
ПОЛДНИК 1. - Кисломолочный напиток или молоко кипяченое 2. Батон или сухарь или бублик или баранка	ПОЛДНИК 1. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое 2. Крендель сахарный	ПОЛДНИК. 1. Компот из свежих ягод 2. Печенье песочное	ПОЛДНИК. 1. Кисломолочный напиток 2. Кондитерские изделия	ПОЛДНИК. 1. Напиток из шиповника 2. Пирожок с яблоками (ягодой)
УЖИН 1. Сельдь с луком репчатым 2. Картофель отварной 3. Хлеб пшеничный 4. Хлеб ржаной 5. Чай с лимоном	УЖИН 1. Овощи консервированные или свежие 2. Капуста тушеная с мясом 3. Напиток из шиповника 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	УЖИН 1. Овощи консервированные или свежие 2. Тефтели рыбные 3. Картофельное пюре 4. Сок фруктовый 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	УЖИН 1. Запеканка из творога с сгущенным молоком 2. Чай с молоком 3. Фрукты	УЖИН 1. Голубцы ленивые 2. Соус сметанный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный 5. Фрукты

20 дневное цикличное меню