

1 день

Завтрак.

Каша «Геркулес».

Чай с сахаром. Конфеты. Батон с маслом и сыром.

10⁰⁰

Сок фруктовый. Фрукт (яблоко, банан, груша).

Обед.

Салат из отварной моркови с чесноком.

Суп гороховый с мясом птицы.

Жаркое по-домашнему. Кисель. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.

Полдник.

Молоко кипяченое. Сушка на сметане.

Ужин.

Рыба тушеная с овощами. Рис отварной с овощами.

Хлеб пшеничный. Кофейный напиток.

2 день

Завтрак.

Пудинг творожный с молоком сгущенным.

Какао. Батон с маслом.

10⁰⁰

Сок фруктовый. Фрукт (яблоко, банан, груша).

Обед.

Салат из отварной свеклы с зеленым горошком.

Щи из свежей капусты со сметаной.

Фрикадельки из говядины. Соус красный основной.

Каша гречневая.

Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, ржаной.

Полдник.

Молоко кипяченое. Булочка домашняя(3-7лет)

Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафли) (1-3года)

Ужин.

Бефстроганов из отварной говядины (1-3 года)

Кальмары, тушеные в соусе молочном (3-7лет)

Картофельное пюре.

Хлеб пшеничный. Чай с сахаром.

3 день

Завтрак.

Суп молочный с крупой.

Кофейный напиток. Батон с маслом и сыром.

10⁰⁰

Сок фруктовый. Фрукт (яблоко, банан, груша).

Обед.

Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым.

Суп "Харчо" с мясом птицы.

Котлеты из говядины. Соус красный основной.

Картофельное пюре. Капуста тушеная.

Напиток витаминизированный "Валетек".

Хлеб пшеничный, ржаной.

Полдник.

Молоко кипяченое. Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафли)

Ужин.

Запеканка творожная.

Бутерброд с маслом (1-3 лет)

Хлеб пшеничный. Сосиска (3-7лет). Чай с сахаром.

4 день

Завтрак.

Омлет. Зеленый горошек (кукуруза).

Какао. Батон с маслом.

10⁰⁰

Сок фруктовый. Фрукт (яблоко, банан, груша).

Обед.

Салат из отварной моркови с изюмом.

Борщ с капустой свежей, со сметаной.

Гуляш. Макароны отварные с овощами.

Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, ржаной.

Полдник.

Молоко кипяченое. Ватрушка с творогом из дрожжевого теста.

Ужин.

Котлеты рыбные. Картофельное пюре.

Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.

5 день

Завтрак.

Суп молочный с вермишелью.
Кофейный напиток. Батон с маслом и сыром.

10⁰⁰

Сок фруктовый. Фрукт (яблоко, банан, груша).

Обед.

Салат из отварной свеклы с солеными огурцами.
Суп картофельный с мясными фрикадельками.
Плов с мясом птицы. Кисель. Хлеб пшеничный, ржаной.

Полдник.

Молоко кипяченое. Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафли)

Ужин.

Сырники из творога с молоком сгущенным.
Бутерброд с маслом (1-3 лет)
Хлеб пшеничный. Сосиска (3-7 лет) Чай с сахаром.

6 день

Завтрак.

Каша манная молочная.
Чай с сахаром. Батон с джемом. Конфеты шоколадные.

10⁰⁰

Сок фруктовый. Фрукт (яблоко, банан, груша).

Обед.

Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком.
Суп шахтерский (с гречкой) со сметаной.
Голубцы ленивые. Соус красный основной. Картофельное пюре.
Кисель. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.

Полдник.

Молоко кипяченое. Булочка домашняя.

Ужин.

Суп молочный с крупой. Бутерброд с маслом.
Яйцо отварное (3-7 лет). Колбаса (порциями) (3-7 лет).
Какао. Хлеб.

7 день

Завтрак.

Каша пшенная. Батон с маслом и сыром.
Колбаса (порциями) (3-7 лет). Кофейный напиток.

10⁰⁰

Сок фруктовый. Фрукт (яблоко, банан, груша).

Обед.

Салат из моркови с зеленым горошком. Свекольник со сметаной.
Тефтели из говядины. Соус красный основной. Рагу из овощей.
Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.

Полдник.

Молоко кипяченое. Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафли)

Ужин.

Сырники из творога с молоком сгущенным.
Бутерброд с маслом. Чай с сахаром

8 день

Завтрак.

Омлет. Зеленый горошек или кукуруза.
Какао. Батон с маслом.

10⁰⁰

Сок фруктовый. Фрукт (яблоко, банан, груша).

Обед.

Огурчики (помидоры) соленые. Суп с клецками, с мясом птицы.
Рыба тушеная в сметанном соусе. Рис отварной с овощами. Кисель.
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.

Полдник.

Молоко кипяченое. "Гребешок" из дрожжевого теста.

Ужин.

Котлеты из говядины. Рагу овощное. Чай с сахаром. Хлеб
пшеничный.

9 день

Завтрак.

Запеканка из творога с молоком сгущенным.
Кофейный напиток. Батон с маслом и сыром.

10⁰⁰

Сок фруктовый. Фрукт (яблоко, банан, груша).

Обед.

Салат из отварной свеклы с чесноком. Суп с макаронными изделиями, с мясом птицы. Капуста, тушенная с мясом. Напиток витаминизированный "Валетек". Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.

Полдник.

Молоко кипяченое. Манник со сгущенным молоком.

Ужин.

Суп-уха. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.

10 день

Завтрак.

Каша пшеничная молочная. Какао.
Сосиска (порциями) Бутерброд с маслом.

10⁰⁰

Сок фруктовый. Фрукт (яблоко, банан, груша).

Обед.

Винегрет. Рассольник со сметаной. Рыба, припущенная в молоке.
Картофельное пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный.
Хлеб ржаной.

Полдник.

Молоко кипяченое. Кондитерские изделия (1-3 лет).
Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом(3-7 лет)

Ужин.

Суфле из птицы. Макароны отварные с овощами.
Хлеб пшеничный. Чай с сахаром.