

Примерное 10-ти дневное меню на весенне-летний период.



Рымарчук В.Б.

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Каша рисовая	Каша манная	Каша ячневая	Суфле творожное	Каша пшенная	Каша кукурузная	Каша пшеничная	Каша манная	Каша геркулесовая	Каша Дружба (пшено рис)
Чай с сахаром	Какао	Кофейный напиток с молоком	Соус сладкий Какао	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Какао	Кофейный напиток с молоком	Какао	Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с сыром
Второй завтрак на 10 часов. Фрукты (яблоки, бананы, апельсины) по 70 грамм.									
		Салат из квашеной капусты	Морковь отварная	Огурцы соленые	Салат свекольный		Салат из отварной моркови с зеленым горошком		Огурец соленый
Суп картофельный с пшеном	Борщ из свежей капусты с картофелем	Суп картофельный с бобовыми	Щи из свежей капусты	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп овощной	Суп рыбный	Рассольник ленинградский	Свекольник с картофелем	Бульон мясной с гречками
Шницель	Курица в соусе с овощами	Запеканка картофельная с мясом	Биточки мясные Соус томатный	Хлебцы рыбные (паровые)	Гуляш из говядины	Котлета мясная	Суфле из отварной говядины	Тфтели с рисом	Запеканка вермишелевая с мясом
Капуста тушеная	Макаронные изделия отварные	Соус молочный	Рис отварной	Пюре картофельное	Греча рассыпчатая	Сложный гарнир	Соус томатный	Капуста тушеная	
Компот из сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из сухофруктов	Компот из свежих плодов	Кисель
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник									
Сок	Кефир	Сок	Кефир	Сок	Кефир	Сок	Кефир	Молоко кипяченое	Сок
Печенье	Печенье	Булочка школьная	Печенье	Сушка	Печенье	Пирожок	Печенье	Сушка	Рогалик с повидлом
Ужин									
Морковный салат	Салат картофельный с зеленым горошком	Овощные голубцы	Свекла в сметане	Оладьи с яблоками	Пудинг творожный	Суп молочный с макаронными изделиями	Салат из квашеной капусты Картофельные зразы Соус молочный	Рыба запеченная с картофелем по русски	Суп пюре из овощей
Сырники	Суфле рыбное	Соус сметанный	Омлет натуральный	Соус сладкий	Соус сладкий				
Соус сладкий	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с молоком	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Чай с сахаром	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	