

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	-Каша пшённая -Чай с лимоном -Хлеб пшеничный	-Каша рисовая - молоко - Хлеб пшеничный	- Омлет с сыром - Кофейный напиток с молоком - Хлеб пшеничный	- Каша с хлопьями овсяными»Геркулес» - Хлеб пшеничный - Яйцо отварное - Какао с молоком	- Каша манная - Бутерброд с маслом, сыром - Молоко
2 завтрак	Апельсин	Сок персиковый	Банан	Сок персиково - яблочный	Яблоко
обед	-Салат из отварной моркови с чесноком -Суп с макаронными,с мясом птицы - Капуста тушеная -Котлеты, (биточки), из говядины - Компот из сухофруктов	- Салат из отварной свеклы с чесноком - Щи из свежей капусты,с мясом и со сметаной - Суфле из птицы - Соус красный - Картофельное пюре - напиток лимонный - Хлеб ржаной	- Салат из моркови с сахаром - Суп с бобовыми - Ленивые голубцы - Соус сметанный - Сок яблочно-абрикосовый - Хлеб ржаной	- Салат из зелёного горошка( кукурузы ) с луком репчатым - Суп шахтёрский с мясом и со сметаной - Фрикадельки из говядины - Макароны изделия отварные - Компот из свежих фруктов - Хлеб ржаной	- Икра кабачковая - Борщ с капустой свежей, - Пюре картофельное - Котлеты , биточки, тефтели рыбные - Соус белый - Кисель из свежих ягод - Хлеб ржаной
полдник	-Кисломолочный продукт (Кефир - Бутерброд с джемом	-Коржик молочный - Чай с молоком и сахаром	-Вагрушка с творогом из дрожжевого теста - Компот из кураги	- Пряник - Чай с сахаром	- Печенье - Кофейный напиток
ужин	- Запеканка из творога -Соус молочный сладкий -яйцо отварное - Кисель	- Суп молочный с макаронными изделиями -хлеб пшеничный - Какао с молоком	- Рыба тушённая с овощами - Картофельное пюре - Чай с молоком и сахаром - Хлеб пшеничный	- Запеканка овощная -печень по строгановски - Хлеб пшеничный - Молоко	- Салат из отварной моркови с изюмом - Сырники из творога - Чай с сахаром
	<b>6 день</b>	<b>7 день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>	<b>10 день</b>
завтрак	-Омлет с маслом - Сухарик сливочный - Чай с молоком - Хлеб пшеничный	- Каша «Дружба» - Бутерброд с сыром - Какао с молоком сгущенным	-Каша гречневая вязкая - Хлеб пшеничный -Кофейный напиток с молоком	- Каша ячневая -Бутерброд с маслом и сыром - Чай с молоком	- Каша пшеничная - Бутерброд с маслом -Какао со сгущенным молоком
2 за	Груша	Апельсин	Банан	груша	яблоко
Обед	- Салат из морской капусты - Свекольник - Рис отварной с овощами - Гуляш - Компот из сухофруктов - Хлеб ржаной	- Салат из белокочанной капусты - Рассольник - Жаркое по- домашнему - Сок абрикосовый - Хлеб ржаной	- Салат морковно-яблочный - Суп картофельный с клецками - Тефтели из говядины - Картофельное пюре - Напиток лимонный - Хлеб ржаной	- Салат из отварной свеклы с изюмом - Суп рыбный - Каша гречневая рассыпчатая - Птица в соусе с томатом - Сок яблочный - Хлеб ржаной	-Икра морковная -Суп с бобовыми ( горох) - Капуста тушённая с мясом -Компот из свежих фруктов -Хлеб ржаной
Полдн к	- Кефир - Булочка домашняя	- Творожной калачик - Чай с лимоном	- Молоко - Пряник - Яйцо отварное	- кефир - Вафли	-Пирог с мясным фаршем, с рисом - Сок персиковый
ужин	- Рыба, тушенная в сметанном соусе - Винегрет овощной - Чай с лимоном - Хлеб пшеничный	- Макароны изделия отварные -Печень , тушенная в соусе - Компот из сухофруктов ( кураги - Хлеб пшеничный	- Сельдь с луком репчатым - Овощное рагу - Кисель из свежих плодов и ягод - Хлеб пшеничный	- Вареники с капустой с маслом сливочным -Салат картофель с огурцом соленым - Чай с сахаром - Хлеб пшеничный	- Пудинг творожной со сметаной - Салат из моркови с курагой - Чай с лимоном - Хлеб пшеничный

