**Примерное меню на 10 дней**

**1 день**

**ЗАВТРАК**

Омлет. Кофе с молоком. Печенье

**2 ЗАВТРАК**

Сок

**ОБЕД**

Суп с фрикадельками. Ленивые голубцы. Салат из свеклы с морковью. Компот. Хлеб.

**ПОЛДНИК**

Каша кукурузная. Чай с молоком. Булочка «Веснушка»

**2 день**

**ЗАВТРАК**

Каша «Дружба». Чай с молоком. Булка с сыром

**2 ЗАВТРАК**

Фрукты

**ОБЕД**

Рассольник «Ленинградский». Пудинг из говядины, капуста тушеная. Свежий помидор. Компот. Хлеб

**ПОЛДНИК**

Запеканка из творога. Молоко сгущенное. Кефир. Булка

**3 день**

**ЗАВТРАК**

Каша манная. Какао. Булка с сыром

**2 ЗАВТРАК**

Сок

**ОБЕД**

Суп с клецками. Биточки мясные. Макароны. Салат из свеклы с соленым огурцом. Компот. Хлеб.

**ПОЛДНИК**

Рыба с соусом «по-польски». Картофельное пюре. Чай с молоком. Булка

**4 день**

**ЗАВТРАК**

Каша пшенная. Чай с молоком. Булка с маслом

**2 ЗАВТРАК**

Сок

**ОБЕД**

Суп картофельный с макаронами. Курица в соусе. Картофельное пюре. Салат морковь+зел.горош. Кисель. Хлеб.

**ПОЛДНИК**

Винегрет. Чай. Булочка «Веснушка». Фрукты

**5 день**

**ЗАВТРАК**

Каша овсяная. Кофе с молоком. Булка с маслом

**2 ЗАВТРАК**

Сок

**ОБЕД**

Борщ. Котлета рыбная. Овощное рагу. Свежий огурец. Компот. Хлеб.

**ПОЛДНИК**

Сырники из творога. Соус фруктовый. Молоко. Булка. Фрукты

**6 день**

**ЗАВТРАК**

Каша рисовая. Кофе с молоком. Булка с сыром

**2 ЗАВТРАК**

Сок

**ОБЕД**

Суп овощной с зеленым горошком. Котлета мясная. Макароны. Соус сметанный. Икра свекольная. Кисель. Хлеб.

**ПОЛДНИК**

Рыба запеченная «по-русски». Чай с молоком. Булка

**7 день**

**ЗАВТРАК**

Каша из овсяных хлопьев. Какао. Булка с маслом

**2 ЗАВТРАК**

Фрукты

**ОБЕД**

Суп картофельный с рыбой. Тефтели из говядины. Капуста тушеная. Огурец свежий. Компот. Хлеб.

**ПОЛДНИК**

Запеканка из творога. Соус сметанный. Молоко. Булка

**8 день**

**ЗАВТРАК**

Каша манная. Кофе с молоком. Вафли

**2 ЗАВТРАК**

Сок

**ОБЕД**

Суп гороховый. Рулет из говядины с яйцом. Картофельное пюре. Салат морковь+горошек. Компот. Хлеб.

**ПОЛДНИК**

Капуста тушеная. Колбаса отварная. Булочка «Веснушка». Чай. Булка

**9 день**

**ЗАВТРАК**

Каша пшеничная. Кофе с молоком. Булка с маслом.

**2 ЗАВТРАК**

Сок

**ОБЕД**

Свекольник. Суфле из курицы с рисом. Овощное рагу. Соленый огурец. Лимонник. Хлеб.

**ПОЛДНИК**

Капустная запеканка. Соус молочный. Чай. Булка.

**10 день**

**ЗАВТРАК**

Каша гречневая. Молоко. Печенье.

**2 ЗАВТРАК**

Фрукты

**ОБЕД**

Щи. Фрикадельки рыбные. Соус томатный. Картофельное пюре. Помидор свежий. Компот. Хлеб.

**ПОЛДНИК**

Омлет. Чай. Булка