



1 день

***Завтрак***

1. Каша кукурузная жидкая с маслом.
2. Бутерброд с маслом, с сыром.
3. Омлет натуральный с маслом.
4. Чай с мёдом.

***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Салат из свежих помидор и огурцов.
2. Суп картофельный с рыбными консервами.
3. Фрикадельки из говядины, запеченные в соусе.
4. Гарнир перловый с овощами.
5. Компот из кураги.

***Полдник***

1. Булочка «Фантазия».
2. Сок фруктовый (абрикосовый, персикового, апельсинового).

***Ужин***

1. Горошек зеленый консервированный.
2. Бризоль из курицы с маслом.
3. Картофель запеченный с сыром и маслом, с подгарнировкой.
4. Кисель из свежих ягод.

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка).



2 день

***Завтрак***

1. Пудинг из творога с молоком сгущенным.
2. Бутерброд с повидлом.
3. Кофейный напиток.

***Второй завтрак***

Отвар шиповника.

***Обед***

1. Салат из свеклы с черносливом и орехами.
2. Суп картофельный с крупой, мясом с зеленью.
3. Бифштекс натуральный рубленый с маслом.
4. Макаронные изделия отварные.
5. Компот из свежих груш.

***Полдник***

1. Пирожок с яблоками.
2. Сок фруктовый (виноградный, персиковый, мультифруктовый).

***Ужин***

1. Рыба слабосоленая порциями.
2. Сосиски, сардельки отварные с маслом.
3. Картофельное пюре.
4. Огурцы свежие.
5. Компот из апельсинов.

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



3 день

***Завтрак***

1. Каша "Дружба" с маслом.
2. Бутерброд с колбасой и сыром.
3. Яйцо отварное.
4. Какао с молоком.

***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Салат овощной с яблоками.
2. Суп с клецками с зеленью.
3. Говядина, тушеная с капустой.
4. Компот из сухофруктов.

***Полдник***

1. Оладьи запеченные с вареньем или джемом.
2. Чай с сахаром.
3. Творог детский из натуральных компонентов в индивидуальной упаковке ("Агуша" или "Тема").

***Ужин***

1. Нарезка из свежих помидор с зеленью, с маслом.
2. Говядина отварная, запеченная в сметанном соусе.
3. Гречка отварная.
4. Сок фруктовый (вишневый, виноградный, мультифруктовый).

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



4 день

***Завтрак***

1. Омлет с сыром с маслом, с подгарнировкой.
2. Бутерброд с икрой зернистой.
3. Овощи на подгарнировку.
4. Чай с лимоном.

***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Салат Зеленый.
2. Щи с капустой с картофелем, с мясом со сметаной.
3. Котлета из говядины с соусом сметанным с томатом.
4. Рис припущенный с овощами.
5. Кисель из кураги.

***Полдник***

1. Булочка «Дорожная».
2. Молоко питьевое кипяченое (2,5% жирности).

***Ужин***

1. Винегрет овощной.
2. Рыба "Лакомка" с маслом.
3. Картофель отварной с маслом и зеленью.
4. Сок фруктовый (виноградный, персиковый, мультифруктовый).

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



5 день

***Завтрак***

1. Запеканка творожная с яблоками с вареньем или джемом.
2. Бутерброд с маслом.
3. Суп молочный с крупой.
4. Кофейный напиток.

***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Нарезка из перца болгарского и огурца свежего с маслом.
2. Солянка домашняя со сметаной.
3. Курица запеченная с картофелем.
4. Компот из ягод.

***Полдник***

1. Расстегай «Московский».
2. Чай с молоком.

***Ужин***

1. Нарезка из свежих помидор с луком.
2. Суфле из говядины с маслом.
3. Макаронные изделия отварные.
4. Сок фруктовый (абрикосовый, персиковый, апельсиновый).

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



6 день

***Завтрак***

1. Каша манная молочная жидкая с изюмом.
2. Бутерброд с колбасой и сыром.
3. Чай с мёдом.

***Второй завтрак***

Отвар шиповника.

***Обед***

1. Нарезка из огурцов с маслом.
2. Суп крестьянский с мясом со сметаной.
3. Плов из мяса.
4. Сок фруктовый (абрикосовый, персиковый, апельсиновый).

***Полдник***

1. Конвертик творожный.
2. Молоко питьевое кипяченое (2,5% жирности).
3. Фрукты.

***Ужин***

1. Овощной микс с маслом.
2. Морепродукты с соусом.
3. Картофельное пюре.
4. Компот из свежих плодов.

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



7 день

******

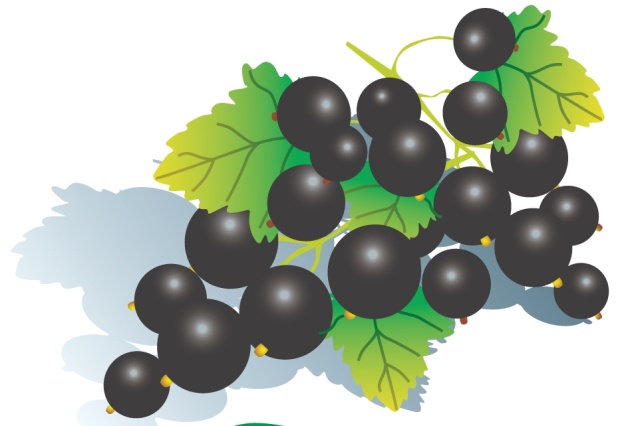
***Завтрак***

1. Суп молочный с макаронными изделиями.
2. Бутерброд с сыром.
3. Какао с молоком.

***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Отварная морковь с зеленым горошком.
2. Уха.
3. Говядина, тушенная в сметанном соусе.
4. Гречка отварная.
5. Компот из изюма.

***Полдник***

1. Сырная палочка.
2. Чай с сахаром.
3. Творог детский из натуральных компонентов в индивидуальной упаковке ("Агуша" или "Тема").

***Ужин***

1. Нарезка из перца болгарского и огурца свежего.
2. Жаркое по – домашнему.
3. Сок фруктовый (виноградный, персиковый, мультифруктовый).

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



8 день

***Завтрак***

1. Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом.
2. Бутерброд с маслом.
3. Яйцо отварное.
4. Чай с молоком.

***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Нарезка из помидор и огурцов.
2. Суп из овощей с мясными фрикадельками.
3. Филе куриное тушенное с картофелем.
4. Кисель из свежих ягод.

***Полдник***

1. Мучное изделие промышленного производства.
2. Молоко питьевое кипяченое (2,5% жирности).

***Ужин***

1. Салат "Пестрый".
2. Котлеты полтавские с маслом.
3. Овощи, запеченные в соусе сметанном.
4. Сок фруктовый (виноградный, персиковый, мультифруктовый).

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



9 день

***Завтрак***

1. Омлет натуральный с маслом.
2. Бутерброд с икрой зернистой.
3. Творог детский из натуральных компонентов в индивидуальной упаковке ("Агуша" или "Тема").
4. Кофейный напиток.

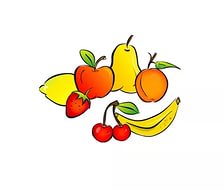
***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Салат "Мозаика".
2. Суп - пюре из картофеля с мясом и гренками.
3. Рыба припущенная маслом.
4. Соте из овощей.
5. Компот из свежих плодов.

***Полдник***

1. Булочка домашняя.
2. Сок фруктовый (абрикосовый, персиковый, апельсиновый).

***Ужин***

1. Огурец соленый.
2. Сосиски, сардельки отварные с маслом.
3. Картофель отварной с маслом и зеленью.
4. Отвар шиповника.

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



10 день

***Завтрак***

1. Запеканка творожная с вареньем или джемом.
2. Бутерброд с сыром.
3. Булочка молочная.
4. Чай с лимоном.

***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Помидоры свежие с зелень.
2. Рассольник "Домашний" с мясом, со сметаной.
3. Бефстроганов.
4. Макаронные изделия отварные.
5. Компот из сухофруктов.

***Полдник***

1. Шанежка с картофелем.
2. Молоко питьевое кипяченое (2,5% жирности).

***Ужин***

1. Салат "Живая сила" с маслом (ТТК)
2. Плов из птицы (р.492 - 2004)
3. Сок фруктовый (абрикосовый, персиковый, апельсиновый).

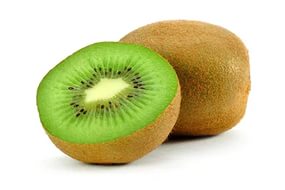
***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



11 день

***Завтрак***

1. Каша "Ароматная" с маслом.
2. Бутерброд с маслом.
3. Творог детский из натуральных компонентов в индивидуальной упаковке ("Агуша" или "Тема").
4. Какао с молоком.

***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Салат из картофеля с зеленым горошком.
2. Борщ волынский с мясом со сметаной.
3. Рыба запеченная в яйце с маслом.
4. Капуста тушеная в сметанном соусе.
5. Компот из апельсинов.

***Полдник***

1. Пирог манный.
2. Чай с сахаром.

***Ужин***

1. Рыба слабосоленая порциями.
2. Биточки из говядины с маслом.
3. Картофельное пюре.
4. Сок фруктовый (вишневый, виноградный, мультифруктовый).

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



12 день

***Завтрак***

1. Каша пшеничная с маслом.
2. Бутерброд с колбасой и сыром.
3. Омлет натуральный с маслом.
4. Чай с мёдом.

***Второй завтрак***

Отвар шиповника.

***Обед***

1. Салат из свежих огурцов с зеленым луком.
2. Суп гороховый с мясом и гренками.
3. Говядина тушённая в сметанном соусе с овощами.
4. Гречка отварная.
5. Кисель из свежих ягод.

***Полдник***

1. Ватрушка с творогом.
2. Молоко питьевое кипяченое (2,5% жирности).
3. Фрукты.

***Ужин***

1. Рыба в морковно-сухарной корочке с маслом.
2. Рагу из овощей.
3. Сок фруктовый (вишневый, виноградный, мультифруктовый).

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



13 день

***Завтрак***

1. Суп молочный с крупой.
2. Бутерброд с сыром.
3. Пирог "Зебра".
4. Кофейный напиток.

***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Салат из белокочанной капусты с огурцом.
2. Суп - лапша домашняя с курицей.
3. Бифштекс натуральный рубленый с маслом.
4. Овощи припущенные с маслом.
5. Компот «Здоровье».

***Полдник***

1. Мучное изделие промышленного производства.
2. Сок фруктовый (виноградный, банановый, сливовый).

***Ужин***

1. Икра кабачковая промышленного производства.
2. Печень по – строгановски.
3. Картофель отварной с маслом и зеленью.
4. Мясо отварное в молочном соусе.
5. Чай с лимоном.

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).



14 день

***Завтрак***

1. Каша гречневая вязкая на молоке с маслом.
2. Бутерброд с маслом.
3. Творог детский из натуральных компонентов в индивидуальной упаковке ("Агуша" или "Тема").
4. Чай с молоком.

***Второй завтрак***

Фрукты.

***Обед***

1. Салат из морепродуктов с помидорами.
2. Свекольник со сметаной.
3. Рагу из говядины.
4. Компот из изюма.

***Полдник***

1. Булочка творожная.
2. Молоко питьевое кипяченое (2,5% жирности).

***Ужин***

1. Яйцо отварное.
2. Шницель из говядины с маслом.
3. Капуста тушеная.
4. Сок фруктовый (виноградный, персиковый, мультифруктовый).

***Второй ужин***

Кисломолочный напиток 2,5% жирности (йогурт, снежок, бифидок, биокефир, биоряженка и др.).