**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-й день** | **2-й день** | **3-й день** | **4-й день** | **5-й день** |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| Яйцо вареное  Салат из моркови  Кофейный напиток  на сгущенном молоке  Батон нарезной  Масло сливочное (сыр) | Каша ячневая вязкая  Какао с молоком  Батон нарезной  Масло сливочное (сыр)  10:00 Кисломолочный напиток | Каша «Дружба»  Кофейный напиток с молоком  Батон нарезной  Масло сливочное (сыр)  10:00 Молоко кипяченое | Каша пшенная вязкая  Какао с молоком  Батон нарезной  Масло сливочное (сыр)  10:00 Молоко кипяченое | Суп молочный с крупой  Кофейный напиток с молоком  Батон нарезной  Масло сливочное (сыр) |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| Свекольник со сметаной  Котлета из говядины с овощами  Сложный гарнир (пюре картофельное с морковью в молочном соусе)  Хлеб ржаной  Компот из смеси сухофруктов | Суп картофельный с бобовыми  Котлета рыбная любительская  Картофельное пюре  Хлеб ржаной  Компот из свежих плодов  (яблок) | Суп-пюре из картофеля (с гренками)  Биточки из говядины  Капуста тушеная  Хлеб ржаной  Компот из смеси сухофруктов | Икра свекольная  Рассольник ленинградский со сметаной  Гуляш из говядины  Макаронные изделия отварные  Хлеб ржаной  Компот из смеси сухофруктов | Салат из квашеной капусты с луком  Суп картофельный с макаронными изделиями  Шницель куриный припущенный  Рагу из овощей  Хлеб ржаной  Компот из смеси  cухофруктов |
| **Уплотненный**  **полдник** | **Уплотненный**  **полдник** | **Уплотненный**  **полдник** | **Уплотненный**  **полдник** | **Уплотненный**  **полдник** |
| Пудинг из творога с рисом  Повидло  Кисломолочный напиток | Салат витаминный  Батон нарезной  Пирожок печеный из сдобного теста с мясным фаршем  Чай с лимоном | Салат из моркови  Драчена  Батон нарезной  Чай с сахаром | Капуста тушеная  Котлета рыбная  Батон нарезной  Чай с сахаром | Вареники ленивые  Чай с сахаром  Плод свежий |