

## ***1 день***

### ***Завтрак***

**Каша пшеничная с маслом**

**ИЛИ**

**Каша пшенная жидкая**

**Бутерброд с маслом**

**Какао с молоком**

### ***Второй завтрак***

**Фрукт**

### ***Обед***

**Свекла отварная с маслом растительным**

**ИЛИ**

**Нарезка из свеклы отварной**

**ИЛИ**

**Нарезка из свежих помидоров и огурцов**

**ИЛИ**

**Нарезка из свежих помидоров с маслом**

**Суп гороховый с гренками**

**Мясо тушеное с капустой (Бигус)**

**ИЛИ**

**Голубцы ленивые с соусом сметанным**

**Компот из изюма + Витамин "С"**

**Хлеб ржаной**

**Хлеб пшеничный**

**ИЛИ**

**Хлеб пшеничный витаминизированный**

### ***Полдник***

**Ватрушка с яблоками**

**ИЛИ**

**Ватрушка с повидлом**

**ИЛИ**

**Булочное изделие промышленного производства в ассортименте**

**Чай с сахаром**

***2 день***

***Завтрак***

**Каша "Попурри" с маслом**

**Бутерброд с сыром плавленым**

**Кофейный напиток**

**Хлеб ржаной**

***Второй завтрак***

**Сок**

***Обед***

**Морковь отварная с кукурузой, с маслом**

**ИЛИ**

**Кукуруза консервированная (после термической обработки)**

**Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной**

**Котлета рыбная**

**ИЛИ**

**Рыба запечённая**

**Картофельное пюре**

**Компот из сухофруктов + Витамин "С"**

**Хлеб пшеничный**

**ИЛИ**

**Хлеб пшеничный витаминизированный**

**Хлеб ржаной**

*Полдник*

**Сочник с творогом**

**или Мучное или булочное изделие промышленного производства в ассортименте**

**Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой)**

**ИЛИ**

**Молоко питьевое кипяченое**

***3 день***

*Завтрак*

**Каша "Геркулесовая" с маслом**

**Чай с молоком**

**Бутерброд с джемом или повидлом**

*Второй завтрак*

**Отвар шиповника**

*Обед*

**Морковь отварная с маслом**

**ИЛИ**

**Нарезка из свежих огурцов с маслом**

**Суп - лапша домашняя на курином бульоне**

**Курица отварная**

**ИЛИ**

**Суфле из кур**

**Капуста тушеная**

**ИЛИ**

**Рагу овощное**

**Компот из свежих плодов + Витамин С**

**Хлеб пшеничный**

**ИЛИ**

**Хлеб пшеничный витаминизированный**

**Хлеб ржаной**

*Полдник*

**Запеканка из творога со сгущенным молоком**

**Молоко питьевое кипяченое 2,5 % жирности**

**ИЛИ**

**Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой)**

***4 день***

*Завтрак*

**Кулеш гречневый**

**Яйцо куриное вареное**

**Бутерброд с маслом**

**Чай с сахаром**

**Хлеб пшеничный**

*Второй завтрак*

**Сок**

*Обед*

**Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)**

**ИЛИ**

**Свекла отварная с маслом растительным**

**ИЛИ**

**Нарезка из свежих помидоров с маслом**

**Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной**

**Котлета полтавская запеченная**

**Макаронные изделия отварные**

**Кисель из свежих ягод**

**Хлеб пшеничный**

**ИЛИ**

**Хлеб пшеничный витаминизированный**

**Хлеб ржаной**

*Полдник*

**Пирог манный**

**ИЛИ**

**Мучное или булочное изделие промышленного производства в ассортименте**

**Молоко питьевое кипяченое**

***5 день***

*Завтрак*

**Суп молочный с крупой**

**Бутерброд с сыром плавленым**

**Кофейный напиток**

*Второй завтрак*

**Фрукт**

*Обед*

**Сельдь с луком**

**Рассольник "Домашний" со сметаной**

**Гуляш**

**ИЛИ**

**Печень, тушенная в соусе**

**Картофельное пюре с морковью**

**Компот из кураги + Витамин "С"**

**Хлеб пшеничный**

**ИЛИ**

**Хлеб пшеничный витаминизированный**

**Хлеб ржаной**

*Полдник*

**Булочка "Тюменская"**

**ИЛИ**

**Булочное изделие промышленного производства в ассортименте**

**Чай с лимоном**

***6 день***

*Завтрак*

**Каша ячневая с маслом**

**Бутерброд с джемом или повидлом**

**Чай с молоком**

**Хлеб пшеничный**

*Второй завтрак*

**Сок**

*Обед*

**Свекла отварная с огурцами, с маслом**

**ИЛИ**

**Нарезка из свежих помидоров и огурцов**

**ИЛИ**

**Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)**

**ИЛИ**

**Нарезка из свежих помидоров с маслом**

**Суп из овощей со сметаной**

**Плов из говядины**

**Компот из ягод + Витамин "С»**

**Хлеб пшеничный**

**ИЛИ**

**Хлеб пшеничный витаминизированный**

**Хлеб ржаной**

*Полдник*

**Ватрушка царская со сгущенным молоком**

**Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой)**

***7 день***

*Завтрак*

**Каша сборная с маслом**

**ИЛИ**

**Каша пшенная с маслом**

**Бутерброд с маслом**

**Какао с молоком**

*Второй завтрак*

**Фрукт**

*Обед*

**Нарезка из свежих помидоров с маслом**

**ИЛИ**

**Морковь отварная с маслом**

**"Бабушкин" суп с мясом со сметаной**

**Рыба, тушенная в томате с овощами**

**Картофель отварной с маслом**

**Компот из сухофруктов + Витамин "С"**

**Хлеб пшеничный**

**ИЛИ**

**Хлеб пшеничный витаминизированный**

**Хлеб ржаной**

*Полдник*

**Пирожок с капустой**

**ИЛИ**

**Шанежка с картофелем**

**ИЛИ**

**Мучное или булочное изделие промышленного производства в ассортименте**

**Сок**

***8 день***

***Завтрак***

**Суп молочный с макаронными изделиями**

**Бутерброд с сыром плавленным**

**Кофейный напиток**

***Второй завтрак***

**Фрукт**

***Обед***

**Салат из соленых огурцов с луком**

**ИЛИ**

**Овощи консервированные без уксуса (томаты)**

**ИЛИ**

**Нарезка из свежих помидоров с маслом**

**Суп "Волна" с мясом**

**Биточки рубленые из птицы**

**Сложный гарнир (картофельное пюре, овощи тушеные)**

**ИЛИ**

**Капуста тушеная**

**Компот из свежих яблок + Витамин "С"**

**Хлеб пшеничный**

**ИЛИ**



**Хлеб пшеничный витаминизированный**

**Хлеб ржаной**

*Полдник*

**Булочка российская**

**ИЛИ**

**Булочное изделие промышленного производства в ассортименте**

**Чай с сахаром**

**9 день**

*Завтрак*

**Каша манная с маслом**

**Бутерброд с джемом или повидлом**

**Чай с молоком**

*Второй завтрак*

**Сок**

*Обед*

**Морковь отварная с маслом**

**ИЛИ**

**Нарезка из свежих овощей с маслом растительным**

**Свекольник со сметаной**

**Жаркое по - домашнему**

**Отвар шиповника**

**Хлеб пшеничный**

**ИЛИ**

**Хлеб пшеничный витаминизированный**

**Хлеб ржаной**

*Полдник*

**Суфле творожное с молоком сгущенным или джемом (повидлом)**

**10 день**

*Завтрак*

Каша рисовая с маслом

Бутерброд с сыром и маслом

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный

*Второй завтрак*

Фрукт

*Обед*

Винегрет овощной

**ИЛИ**

Нарезка из свежих помидоров с маслом

Уха рыбацкая

Котлеты, биточки, шницели

Пюре из гороха с маслом

**ИЛИ**

Гречка вязкая отварная

Кисель из свежих ягод

Хлеб ржаной

*Полдник*

Мучное изделие промышленного производства (печенье сдобное или затяжное, вафли, баранки, бублики, пряники и т.д.)

Яйцо куриное вареное

Сок