

**Примерное четырнадцатидневное меню питания
«Зима-весна»**

1 день

Завтрак:

Каша геркулес молочная

Бутерброд с маслом слив.

Яйцо вареное

Чай с молоком

2 завтрак:

Сок фруктовый/фрукт (яблоко)

Обед:

Щи из свежей капусты и сметаной

Котлета рыбная любительская

Каша гречневая

Соус молочный к блюдам

Салат из свеклы с чесноком

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Запеканка из творога с морковью / соус молочный сладкий

Чай с сахаром

Ужин:

Жаркое по-домашнему с говядиной

Овощи натуральные: помидор соленый

Кисель

Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: снежок

2 день

Завтрак:

Каша «Дружба» молочная

Гренки с сыром

Какао с молоком

2 завтрак:

Фрукт (банан)

Обед:

Суп картофельный с бобовыми (горох)

Котлета из говядины с овощами

Картофельное пюре

Салат из соленых огурцов с луком

Компот из плодов и ягод сушеных (курага)

Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Булочка домашняя

Сок фруктовый

Ужин:

Суп картофельный с клецками на м/б.

Омлет с мясом

Компот из свежих плодов (яблоко)

Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: ряженка

3 день

Завтрак:

Каша манная молочная

Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами

Кофейный напиток с молоком

2 завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (груша)

Обед:

Борщ из свежей капусты

Тефтели из говядины в молочном соусе

Макароны отварные

Икра кабачковая

Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)

Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Сырники / соус молочный сладкий

Молоко кипяченое

Ужин:

Котлета рыбная

Рагу из овощей

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: снежок

4 день

Завтрак:

Каша пшеничная молочная

Бутерброд с сыром

Чай с сахаром

2 завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (яблоко)

Обед:

Рассольник ленинградский

Курица в соусе с томатом

Рис отварной
Салат из белокочанной капусты с морковью
Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный / ржаной
Полдник:
Вафли / печенье, мармелад
Чай с молоком
Ужин:
Каша пшенная молочная
Салат из моркови с сахаром
Напиток шиповника
Паузин: бифидок

5 день

Завтрак:
Каша ячневая молочная
Бутерброд с маслом сливочным
Какао с молоком
2 завтрак:
Сок фруктовый / фрукт (банан)
Обед:
Суп картофельный с вермишелью
Голубцы ленивые
Картофельное пюре
Овощи натуральные: помидор соленый
Компот из сушеных плодов и ягод (курага)
Хлеб пшеничный / ржаной
Полдник:
Пудинг из творога / соус молочный сладкий
Компот из сушеных плодов и ягод (изюм)
Хлеб пшеничный / ржаной
Ужин:
Печень, тушенная в молочном соусе
Каша гречневая
Винегрет овощной
Кисель
Хлеб пшеничный / ржаной
Паузин: ряженка

6 день

Завтрак:
Каша геркулес молочная
Гренки с сыром
Кофейный напиток с молоком
2 завтрак:
Фрукт (груша)
Обед:

Свекольник
Гуляш из говядины
Макароны отварные
Салат из моркови с зеленым горошком
Компот из свежих плодов (яблоко)
Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Ватрушка с повидлом
Сок фруктовый

Ужин:

Суп молочный с крупой
Яйцо вареное
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: снежок

7 день

Завтрак:

Каша пшенная молочная
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами
Чай с молоком

2 завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (яблоко)

Обед:

Суп картофельный с клецками
Котлета из кур
Капуста тушеная
Салат картофельный с огурцами солеными
Напиток шиповника
Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Пряники / конфеты
Молоко кипяченое

Ужин:

Рыба, запеченная в омлете
Картофельное пюре
Икра кабачковая
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: бифидок

8 день

Завтрак:

Каша рисовая молочная
Бутерброд с сыром
Какао с молоком

2 завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (банан)

Обед:

Щи из свежей капусты и сметаной

Запеканка картофельная с протертым мясом говядины

Салат из свеклы с чесноком

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Сырники из творога с морковью / соус молочный сладкий

Чай с молоком

Ужин:

Суфле из кур с рисом

Рагу из овощей

Кисель

Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: ряженка

9 день

Завтрак:

Каша геркулес молочная

Бутерброд с маслом слив.

Яйцо вареное

Кофейный напиток с молоком

2 завтрак:

Фрукт (груша)

Обед:

Суп из сборных овощей

Тефтели из говядины в молочном соусе

Макароны отварные

Салат из соленых огурцов с луком

Компот из сушеных плодов и ягод (курага)

Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Пироги печенные

Чай с сахаром

Ужин:

Печень, тушенная в молочном соусе

Каша гречневая

Овощи натуральные: помидор соленый

Компот из свежих плодов (яблоко)

Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: снежок

10 день

Завтрак:

Каша манная молочная

Гренки с сыром

Чай с молоком

2 завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (яблоко)

Обед:

Свекольник

Котлета из говядины

Картофельное пюре

Салат витаминный

Напиток шиповника

Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Пудинг из творога / соус молочный сладкий

Молоко кипяченое

Ужин:

Суп с рыбой

Омлет натуральный

Чай с лимоном

Хлеб пшеничный / ржаной

Паузин: бифидок

11 день

Завтрак:

Каша «Дружба» молочная

Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами

Какао с молоком

2 завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (банан)

Обед:

Суп крестьянский / сметана

Азу из говядины

Каша перловая

Салат из моркови с зеленым горошком

Компот из сушеных плодов и ягод (изюм)

Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Вафли / печенье / конфеты

Компот из яблок с лимоном

Ужин:

Суп молочный с вермишелью

Яйцо вареное

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный / ржаной

Паузин: ряженка

12 день

Завтрак:

Каша ячневая молочная
бутерброд с сыром
Кофейный напиток с молоком

2 завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (груша)

Обед:

Суп картофельный с клецками
Котлета из кур припущенная
Пюре из гороха
Икра кабачковая
Компот и смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный / ржаной
Полдник: запеканка морковная с творогом
Чай с молоком

Ужин:

Жаркое по-домашнему с говядиной
Овощи натуральные: помидор соленый
Кисель
Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: снежок

13 день

Завтрак:

Каша пшеничная молочная
Бутерброд с маслом слив.
Чай с сахаром

2 завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (яблоко)

Обед:

Рассольник домашний
Гуляш из говядины
Картофельное пюре
Салат из свеклы с солеными огурцами
Компот из сушеных плодов и ягод (курага)
Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Пирог, открытый с повидлом
Молоко кипяченое

Ужин:

Котлета рыбная
Рагу из овощей
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: бифидок

14 день

Завтрак:

Каша пшенная молочная

Гренки с сыром

Какао с молоком

2 завтрак:

Фрукт (банан)

Обед:

Суп из сборных овощей и сметаной

Суфле из кур

Соус молочный к блюдам

Рис отварной

Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками

Компот из сушеных плодов и ягод (изюм)

Хлеб пшеничный / ржаной

Полдник:

Пряники / мармелад

Сок фруктовый

Ужин:

Лапшевник с творогом / соус молочный

Салат из моркови с сахаром

Напиток шиповника

Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: ряженка

