

**Примерное четырнадцатидневное меню питания  
«Лето-осень»**

**1 день**

Завтрак:

Каша геркулес молочная  
Бутерброд с маслом слив.  
Яйцо вареное  
Чай с молоком

Второй 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: свежий помидор (нарезка)  
Кисель  
Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: снежок

**2 день**

Завтрак:

Каша «Дружба» молочная  
Гренки с сыром  
Какао с молоком

Второй 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

Второй 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

Второй завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (яблоко)

Обед:

Рассольник ленинградский  
Курица в соусе с томатом  
Рис отварной  
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами  
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  
Паужин: бифидок

## 5 день

Завтрак:  
Каша ячневая молочная  
Бутерброд с маслом сливоч.  
Какао с молоком  
Второй завтрак:  
Сок фруктовый/фрукт (банан)  
Обед:  
Суп картофельный с вермишелью  
Голубцы ленивые  
Картофельное пюре  
Овощи натуральные: свежий помидор (нарезка)  
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  
Паужин: ряженка

## 6 день

Завтрак:  
Каша геркулес молочная

Гренки с сыром

Кофейный напиток с молоком

Второй завтрак:

Фрукт (груша)

Обед:

Свекольник

Гуляш из говядины

Макароны отварные

Салат из свежих огурцов

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

Второй 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

### Второй 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

### Второй завтрак:

Фрукт (груша)

### Обед:

Суп из сборных овощей

Тефтели из говядины с молочным соусом

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: свежий помидор (нарезка)  
Компот из свежих плодов (яблоко)  
Хлеб пшеничный / ржаной  
Паужин: снежок

## 10 день

### Завтрак:

Каша манная молочная  
Гренки с сыром  
Чай с молоком

### Второй завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (яблоко)  
Обед:  
Свекольник  
Котлета из говядины  
Картофельное пюре  
Салат из свежих помидоров и огурцов  
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

Паужин: бифидок

## 11 день:

### Завтрак:

Каша «Дружба» молочная  
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами  
Какао с молоком

### Второй завтрак:

Сок фруктовый / фрукт (банан)

### Обед:

Суп крестьянский / сметана  
Азу из говядины  
Каша перловая  
Салат из свежих помидоров

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

Паужин: ряженка

**12 день**

Завтрак:

Каша ячневая молочная бутерброд с сыром

Кофейный напиток с молоком

Второй 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 свежий (нарезка)

Кисель

Хлеб пшеничный / ржаной

Паужин: снежок

**13 день**

Завтрак:

Каша пшеничная молочная

Бутерброд с маслом слив.

Чай с сахаром

Второй 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

Второй завтрак:

Фрукт (банан)

Обед:

Суп из сборных овощей и сметаной  
Суфле из кур  
Соус молочный к блюдам  
Рис отварной  
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами  
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