

| 1 ДЕНЬ                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак                                                                            | 2-й завтрак                                                                        | Обед                                                                                                                                                              | Полдник                                                                              | Ужин                                                                                 | Паужин                                                                               |
|   |   |                                                                                 |   |   |   |
| Каша пшеничная с маслом<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Напиток кофейный          | Сок<br>Фрукты свежие                                                               | Салат из белокочанной капусты<br>Суп картофельный с макаронными изделиями<br>Голубцы с мясом и рисом (ленивые)<br>Хлеб пшеничный, ржаной<br>Компот из сухофруктов | Напиток яблочный<br>Вареники ленивые со сгущенным молоком                            | Плов из птицы<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный                                     | Кисломолочный продукт фасованный                                                     |
| 2 ДЕНЬ                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |
| Завтрак                                                                            | 2-й завтрак                                                                        | Обед                                                                                                                                                              | Полдник                                                                              | Ужин                                                                                 | Паужин                                                                               |
|  |  |                                                                                |  |  |  |
| Каша манная с маслом<br>Бутерброд с маслом<br>Какао                                | Сок<br>Фрукты свежие                                                               | Винегрет овощной<br>Суп из овощей со сметаной<br>Пюре картофельное<br>Бифштекс рубленый<br>Хлеб пшеничный, ржаной<br>Компот из смеси сухофруктов                  | Напиток лимонный<br>Сдоба обыкновенная                                               | Рыба запеченная<br>Рис, припущенный с томатом<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный     | Кисломолочный продукт фасованный                                                     |

### 3 ДЕНЬ



Макароны с сыром  
Кофейный напиток



Сок  
Фрукты свежие



Салат из свеклы с  
чесноком  
Рассольник со сметаной  
Капуста тушеная  
Пюре картофельное  
Суфле из говядины  
Компот из смеси  
сухофруктов  
Хлеб пшеничный, ржаной



Напиток яблочный  
Биточки картофельные  
запеченные  
Соус молочный



Зразы из говядины  
Рис отварной  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный



Кисломолочный  
продукт  
Вафли

### 4 ДЕНЬ



Запеканка из творога  
Соус сметанный  
Какао  
Хлеб пшеничный



Сок  
Фрукты свежие



Салат из белокочанной  
капусты  
Суп картофельный с  
макаронными изделиями  
Каша гречневая с  
овощами  
Биточки из кур  
Компот из яблок  
Хлеб пшеничный, ржаной



Напиток лимонный  
Омлет с зеленым  
горошком  
Хлеб пшеничный



Рагу из овощей  
Тефтели из говядины  
Напиток из плодов  
шиповника  
Хлеб пшеничный



Кисломолочный  
продукт фасованный

## 5 ДЕНЬ



Каша «Ассорти»  
Бутерброд с маслом  
Напиток кофейный



Сок  
Фрукты свежие



Салат из свеклы с  
чесноком  
Рассольник со сметаной  
Сложный гарнир  
(картофельное пюре +  
тушеная капуста)  
Суфле из кур  
Компот из сухофруктов  
Хлеб пшеничный, ржаной



Напиток яблочный  
Ватрушка с творогом  
Фрукты свежие



Котлета рыбная  
Картофель отварной  
Чай с сахаром и лимоном  
Хлеб пшеничный



Кисломолочный  
продукт фасованный  
Печенье

## 6 ДЕНЬ



Запеканка из творога с рисом со  
сгущенным молоком  
Бутерброд с маслом и сыром  
Чай с сахаром



Сок  
Фрукты свежие



Салат из капусты с  
растительным маслом  
Борщ со сметаной  
Картофель отварной  
Рыба тушеная в томате с  
овощами  
Компот из сухофруктов  
Хлеб пшеничный, ржаной



Напиток яблочный  
Омлет натуральный  
Хлеб пшеничный



Говядина отварная в  
молочном соусе  
Рис отварной  
Кукуруза  
консервированная  
Чай с лимоном и сахаром  
Хлеб пшеничный



Кисломолочный  
продукт фасованный

## 7 ДЕНЬ



Каша ячневая  
Бутерброд с маслом  
Кофейный напиток



Сок  
Фрукты свежие



Салат из свеклы  
Суп фасолевый  
Рагу из овощей  
Суфле рыбное  
Компот из сухофруктов  
Хлеб пшеничный, ржаной



|                  |        |   |
|------------------|--------|---|
| Напиток лимонный |        |   |
| Пудинг           | манный | с |
| яблоками         |        |   |



Зразы из говядины  
Пюре картофельное  
Икра кабачковая  
Чай с сахаром и  
лимоном  
Хлеб пшеничный



Кисломолочный  
продукт фасованный  
Вафли

## 8 ДЕНЬ



Каша геркулесовая с маслом  
Бутерброд с маслом и сыром  
Кофейный напиток



Сок  
Фрукты свежие



Салат из белокочанной  
капусты с яблоком  
Щи со сметаной  
Пюре картофельное  
Биточки из кур  
Компот из сухофруктов  
Хлеб пшеничный, ржаной



Напиток яблочный  
Омлет натуральный  
Хлеб пшеничный



Запеканка творожная с  
морковью  
Соус сметанный  
Напиток из плодов  
шиповника



Кисломолочный  
продукт фасованный

## 9 ДЕНЬ



Каша «Ассорти»  
Бутерброд с маслом и сыром  
Какао с молоком



Сок  
Фрукты свежие



Салат из моркови с яблоками  
Свекольник со сметаной  
Капуста тушеная  
Курица запеченная  
Компот из яблок  
Хлеб пшеничный, ржаной



Напиток яблочный  
Булочка творожная  
Фрукты свежие



Рагу из овощей  
Мясо птицы  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный



Кисломолочный  
продукт фасованный  
Печенье

## 10 ДЕНЬ



Каша рисовая  
Бутерброд с маслом и сыром  
Какао с молоком



Сок  
Фрукты свежие



Салат из свеклы с маслом  
Щи со сметаной  
Макаронные изделия отварные  
Гуляш из мяса говядины  
Компот из сухофруктов  
Хлеб пшеничный, ржаной



Напиток лимонный  
Котлеты картофельные  
Соус молочный



Биточки рубленые из птицы паровые  
Рагу из овощей  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный



Кисломолочный  
продукт фасованный

## 11 ДЕНЬ

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                          |  |  |  |
| Каша пшенная с маслом<br>Бутерброд с маслом и сыром, чай                          | Фрукты свежие<br>Сок                                                              | Салат из капусты с<br>кукурузой<br>Суп из овощей на курином<br>бульоне<br>Пюре картофельное<br>Котлеты из мяса говядины<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный, ржаной | Напиток яблочный<br>Пудинг из творога<br>Соус сметанный                             | Рагу из овощей<br>Мясной гарнир<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный                  | Кисломолочный<br>продукт фасованный                                                 |

## 12 ДЕНЬ

|                                                                                    |                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                                    |  |                    |  |
| Омлет запечённый<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Чай с сахаром                    | Сок<br>Фрукты свежие                                                               | Салат из припущенной<br>моркови и яблок<br>Суп-лапша на курином<br>бульоне<br>Капуста тушеная<br>Котлеты из мяса говядины<br>Компот из смеси<br>сухофруктов<br>Хлеб пшеничный, ржаной | Напиток яблочный<br>Сдоба обыкновенная<br>Шоколад молочный                           | Котлеты или биточки<br>рыбные<br>Пюре картофельное<br>Напиток из плодов<br>шиповника<br>Хлеб пшеничный | Кисломолочный<br>продукт фасованный<br>Вафли                                         |

## 13 ДЕНЬ

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                              |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями<br>Бутерброд с повидлом<br>Кофейный напиток  | Сок<br>Фрукты свежие                                                              | Салат из белокочанной капусты с морковью<br>Суп картофельный с рыбой<br>Рагу из овощей<br>Мясо говядины отварное в молочном соусе<br>Компот из яблок<br>Хлеб пшеничный, ржаной | Напиток яблочный<br>Ватрушка со сметаной<br>Фрукты свежие                           | Рис припущенный с томатом<br>Рыба запеченная<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный     | Кисломолочный продукт фасованный<br>Печенье                                         |

## 14 ДЕНЬ

|                                                                                    |                                                                                    |                                                                                                                                    |                                                                                      |                                                                                                |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                 |  |            |  |
| Каша «Ассорти»<br>Бутерброд с маслом и сыром<br>Кофейный напиток                   | Сок<br>Фрукты свежие                                                               | Салат из моркови с растительным маслом<br>Борщ с фасолью<br>Капуста тушеная<br>Рыба запеченная<br>Компот<br>Хлеб пшеничный, ржаной | Напиток лимонный<br>Биточки картофельные запеченные<br>Соус молочный                 | Пюре картофельное<br>Кабачковая икра<br>Тефтели из говядины<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный | Кисломолочный продукт фасованный                                                     |

