

Примерное 10-ти дневное меню

1- день	2-день	3-день	4-день	5-день
Завтрак: 1.манная каша 2.чай 3.печенье/пряник	Завтрак: 1.молочная геркулесовая каша 2. кофейный напиток(на молоке) 3.бутерброд с маслом, сыром	Завтрак: 1. молочная пшеничная каша 2.чай 3. бутерброд с маслом, сыром	Завтрак: 1.молочный вермишелевый суп 2.кофейный напиток на молоке 3.бутерброд с маслом, сыром	Завтрак: 1.молочный рисовый суп 2.батон с маслом и сыром 3.чай
Второй завтрак: яблоки/бананы	Второй завтрак: яблоки/бананы	Второй завтрак: яблоки/бананы	Второй завтрак: яблоки/бананы	Второй завтрак: яблоки/бананы
Обед: 1.борщ с мясом (гов/свинина) 2.пюре картофельное 3.рыбные котлеты 3. зеленый горошек 4. хлеб белый, ржаной 5. компот из с/ф	Обед: 1.суп перловый с мясом (куры) 2.овощное рагу с курицей 3. яйцо вареное 4.хлеб белый, ржаной 5.компот из с/ф	Обед: 1.борщ с мясом (гов/свинина) 2.плов (гов/свин) 3.кукуруза консервированная 4.хлеб белый, ржаной 5.сок фруктовый	Обед: 1. суп с клецками на м/б (куры) 2. пшеничная каша 3.рыба тушеная с овощами 4.зеленый горошек 5.хлеб белый, ржаной 6.компот из с/ф	Обед: 1. свекольник с мясом (гов/свин) 2.ячневая каша 3.котлеты мясные (гов+ свинина) 4.икра кабачковая 5.хлеб белый, ржаной 6. сок фруктовый
Уплотненный полдник: 1.вермишель отварная 2. печенье, тушеная в соусе 3.хлеб 4.чай	Уплотненный полдник: 1.творожная запеканка со сметаной 2. ряженка/кефир/йогурт 3. печенье/пряник	Уплотненный полдник: 1. ленивые вареники со сметаной 2. какао 3. печенье/пряник	Уплотненный полдник: 1.сырники со сметаной 2.ряженка/кефир/йогурт 3. печенье/пряник	Уплотненный полдник: 1.капуста тушеная 2. яйцо вареное 3.оладьи из печени 4.какао 5.хлеб 6. печенье/пряник

6-день	7-день	8-день	9-день	10-день
Завтрак: 1.Манная каша 2.чай 3. печенье/пряник	Завтрак: 1. молочная геркулесовая каша 2.коф. напиток 3.бутерброд с маслом, сыром	Завтрак: 1. молочная пшеничная каша 2.чай 3. бутерброд с маслом, сыром	Завтрак: 1.молочный рисовый суп 2.кофейный напиток 3.бутерброд с маслом/сыром	Завтрак: 1.молочный вермишелевый суп 2.батон с маслом и сыром 3.чай
Второй завтрак: яблоки/бананы	Второй завтрак: яблоки/бананы	Второй завтрак: яблоки/бананы	Второй завтрак: яблоки/бананы	Второй завтрак: яблоки/бананы
Обед: 1. борщ с мясом (гов/свин) 2.перловая каша 3. гуляш (гов/свин) 4.капуста квашеная 5.хлеб белый, ржаной 6.компот из с/ф	Обед: 1.суп с фрикадельками (гов/свинина) 2.плов (гов/свинина) 3. кукуруза консервированная 4.хлеб белый, ржаной 5.компот из с/ф	Обед: 1.борщ с мясом (гов /свин) 2. пюре картофельное 3. рыба тушеная с овощами 4. зеленый горошек 5.хлеб белый, ржаной 6.сок фруктовый	Обед: 1. суп гороховый с мясом(гов/св) 2.пшеничная каша 3.котлеты мясные (гов+ свинина) 4.икра кабачковая 5. хлеб белый, ржаной 6.компот из с/ф	Обед: 1.свекольник на м/б (гов) 2.гречневая каша 3. гуляш (гов/свин) 4.икра кабачковая 5.хлеб белый, ржаной 6.сок фруктовый
Уплотненный полдник: 1.Вермишель отварная 2. печенье, тушеная в соусе 3. хлеб 4. чай	Уплотненный полдник: 1.творожная запеканка со сметаной 2.ряженка/кефир/йогурт 3. печенье/пряник	Уплотненный полдник: 1. сырники со сметаной 2.какао 3. печенье/пряник	Уплотненный полдник: 1.ленивые вареники со сметаной 2.ряженка 3. печенье/пряник	Уплотненный полдник: 1.капуста тушеная 2. оладьи из печени 3. яйцо вареное 4.хлеб 5.какао 6. печенье/пряник