

Десятидневное меню

1й день	2й день
Завтрак	Завтрак
★ Каша геркулесовая	★ Вермишель молочная
★ Чай с лимоном	★ Чай
Второй завтрак (10.00)	Второй завтрак (10.00)
★ Батон с маслом, джемом	★ Батон с маслом, сыром
★ Какао с молоком	★ Кофе с молоком
Обед	Обед
Витаминный стол: чеснок, морковь внарезку	Витаминный стол: морковь внарезку
★ Салат из картофеля с зелёным горошком	★ Салат из свежих огурцов
★ Суп «Бабушкин»	★ Борщ с фрикадельками и сметаной
★ Бигус с мясом	★ Тефтели рыбные в соусе
	★ «Д» - тефтели мясные в соусе
★ Компот из кураги и чернослива	★ Рис отварной
	★ Компот из с/ф
Полдник	Полдник
★ Котлеты картофельные	★ Ватрушка из творога
★ Молоко кипяченое, фрукты	★ Напиток из сока, фрукты
Рекомендуем приготовить на ужин	Рекомендуем приготовить на ужин
★ Блины со сгущенным молоком	★ Оладьи из печени, картофельное пюре
★ Биоряженка	★ Бифидок

3й день	4й день
Завтрак	Завтрак
★ Каша кукурузная	★ Каша пшеничная
★ Чай	★ Чай
Второй завтрак (10.00)	Второй завтрак (10.00)
★ Батон с маслом, сыром	★ Батон с маслом
★ Молочный коктейль	★ Какао с молоком
Обед	Обед
Витаминный стол: чеснок, свёкла внарезку	Витаминный стол: чеснок, морковь отварная внарезку
★ Салат из белокочанной капусты с морковью	★ Салат из кукурузы
★ Рассольник со сметаной на курином бульоне	★ Суп рыбный с картофелем
	★ «Д» - суп с мясом
★ Кнели куриные с рисом	★ Кнели мясные
★ Картофельное пюре	★ Картофельное пюре
★ Напиток из шиповника	★ Вишневый сок
Полдник	Полдник
★ Омлет	★ Булочка «Домашняя»
★ Отвар из изюма, фрукты	★ Молоко, фрукты
Рекомендуем приготовить на ужин	Рекомендуем приготовить на ужин
★ Манты	★ Винегрет, печенье
★ Снежок	★ Морс

5й день	6й день
Завтрак	Завтрак
★ Каша ячневая	★ Каша пшенная
★ Чай с лимоном, батон с маслом	★ Чай с лимоном
Второй завтрак (10.00)	Второй завтрак (10.00)
★ Печенье	★ Батон с маслом
★ Йогурт	★ яйцо 1/2, какао
Обед	Обед
Витаминный стол: чеснок	Витаминный стол: свёкла внарезку
★ Салат картофельный с морковью	★ Икра кабачковая
★ Свекольник со сметаной	★ Щи со сметаной
★ Курица в томатном соусе	★ Бефстроганов
★ Капуста тушеная	★ Картофельное пюре
★ Кисель из сока	★ Сок «Мультифрукт»
Полдник	Полдник
★ Сырники творожные со сгущенным молоком	★ Сдоба обыкновенная
★ Кофе с молоком, фрукты	★ Коктейль молочный, фрукты
Рекомендуем приготовить на ужин	Рекомендуем приготовить на ужин
★ Запеканка овощная	★ Плов фруктовый
★ Отвар из шиповника	★ Ацидофилин

7й день	8й день
Завтрак	Завтрак
★ Каша рисовая	★ Каша гречневая
★ Чай с лимоном	★ Чай
Второй завтрак (10.00)	Второй завтрак (10.00)
★ Батон с маслом, сыром	★ Батон с маслом, сыром
★ Кофе с молоком	★ Какао с молоком
Обед	Обед
Витаминный стол: чеснок, свёкла отварная внарезку	Витаминный стол: морковь отварная внарезку
★ Салат из капусты	★ Салат из свеклы с чесноком
★ Суп-пюре с гренками	★ Суп гороховый с мясом
★ Биточки куриные, соус	★ Котлета рыбная
	★ «Д» - котлета мясная
★ Макароны отварные	★ Картофельное пюре
★ Компот из с/ф	★ Персиковый сок
Полдник	Полдник
★ Пудинг творожный с джемом	★ Оладьи со сгущенным молоком
★ Молоко, фрукты	★ Напиток из шиповника, фрукты
Рекомендуем приготовить на ужин	Рекомендуем приготовить на ужин
★ Домашнее жаркое	★ Капустные котлеты с маслом
★ Кефир	★ Кисель

9й день	10й день
Завтрак	Завтрак
★ Омлет	★ Вермишель отварная
★ Батон	★ Яйцо 1/2
	★ Чай с лимоном
Второй завтрак (10.00)	Второй завтрак (10.00)
★ Печенье, масло	★ Батон с маслом, сыром
★ Кофе с молоком	★ Кофе
Обед	Обед
Витаминный стол: чеснок, свёкла отварная внарезку	Витаминный стол: чеснок, свёкла внарезку
★ Салат из свежих помидоров	★ Икра кабачковая
★ Суп геркулесовый на курином бульоне	★ Суп овощной
★ Кура порционная отварная	★ Плов с мясом
★ Капуста тушеная	★ Сок абрикосовый
★ Компот из шиповника	
Полдник	Полдник
★ Бантики с корицей	★ Оладьи из печени с зелёным горошком
★ Молоко, фрукты	★ Кисель, фрукты
Рекомендуем приготовить на ужин	Рекомендуем приготовить на ужин
★ Жареный картофель	★ Салат овощной
★ Сосиски отварные	★ Печенье
★ Кефир	★ Отвар из кураги