1 день.

Завтрак:

* Каша рисовая молочная
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Щи из свежей капусты со сметаной (Суп с курицей вермиш.)
* Гуляш из отварного мяса
* Гречка отварная
* Свежий помидор
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Печенье

Ужин:

* Рыбные котлеты запеченные
* Картофельное пюре
* Оладьи с джемом
* Огурцы свежие или зеленый горошек
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

2 день.

Завтрак:

* Запеканка творожная, запеченная в сметане со сгущенным молоком
* Каша пшенная молочная
* Какао с молоком
* Фрукты
* Бутерброд с маслом, сыром

Обед:

* Суп-рассольник со сметаной (суп с курицей и домашней лапшой)
* Голубцы ленивые
* Свежий помидор
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Булочка с присыпкой

Ужин:

* Куры отварные в сметанном соусе
* Рис припущенный с овощами
* Огурцы свежие
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

3 день.

Завтрак:

* Омлет с кукурузой
* Каша ячневая молочная
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Суп с клецками с курицей (Суп с курицей и вермишелью)
* Рагу мясное с растительным маслом
* Свежий помидор
* Компот из свежих яблок
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Ватрушка с творогом

Ужин:

* Зразы с яйцом припущенные
* Гречка отварная
* Огурцы свежие или зеленый горошек
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

4 день.

Завтрак:

* Пудинг творожный запеченный в сметане со сгущенным молоком
* Каша молочная геркулесовая
* Какао с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Борщ со сметаной
* Шницель мясной запеченный
* Рис с овощами
* Свежий помидор
* Кисель
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Рогалики с повидлом

Ужин:

* Колбаса отварная
* Картофель тушеный
* Яйцо отварное
* Огурцы свежие
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

5 день.

Завтрак:

* Каша смешанная молочная
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Суп с курицей вермиш.
* Куры припущенные
* Капуста тушеная (Гречка)
* Огурцы свежие
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Булочка с присыпкой

Ужин:

* Рыбные котлеты запеченные
* Картофельное пюре
* Свежий помидор
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

6 день.

Завтрак:

* Макароны отварные с сыром
* Какао с молоком (чай)
* Бутерброд с маслом
* Фрукты

Обед:

* Суп из овощей со сметаной (Суп картофельный)
* Гуляш из отварной говядины
* Рис отварной
* Свежий помидор
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Вафли

Ужин:

* Картофельная запеканка с мясом
* Свежий помидор
* Пирожок с яблоками
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

7 день.

Завтрак:

* Сырники творожные с джемом запеченные
* Каша манная молочная
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Суп рисовый с овощами, с курицей, со сметаной
* Рыба в сметанном соусе
* Картофельное пюре
* Свежий помидор
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Печенье

Ужин:

* Биточки мясные запеченные с соусом
* Гречка отварная
* Яйцо вареное
* Огурцы свежие или зеленый горошек
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

8 день.

Завтрак:

* Омлет с зеленым горошком
* Каша геркулесовая
* Какао с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Борщ со сметаной (Суп картофельный)
* Колбаса прип.с маслом
* Вермишель отварная
* Свежий помидор
* Кисель
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Печенье

Ужин:

* Жаркое по-домашнему
* Булочка венская с повидлом
* Огурцы свежие или зеленый горошек
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

9 день.

Завтрак:

* Запеканка творожно-рисовая со сгущен.молоком
* Каша рисовая молочная
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Суп с клецками
* Рыбные котлеты
* Картофельное пюре
* Свежий помидор
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Пирожок с картофелем

Ужин:

* Котлеты мясные припущенные
* Гречка отварная
* Огурцы свежие или зеленый горошек
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

10 день.

Завтрак:

* Каша пшенная молочная
* Какао с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Щи из свежей капусты со сметаной (Суп с домашней лапшой.)
* Куры отварные в белом соусе
* Картофель тушеный
* Свежий помидор
* Компот из свежих яблок
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Ватрушка с творогом

Ужин:

* Плов с мясом
* Омлет паровой
* Огурцы свежие или зеленый горошек
* Чай
* Печенье
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

11 день.

Завтрак:

* Каша манная молочная
* Яйцо отварное
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Суп гороховый (Суп с курицей рисовый.)
* Шницель мясной припущенный
* Вермишель отварная
* Свежий помидор
* Кисель
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Пирожок с капустой

Ужин:

* колбаса припущенная с маслом
* Картофельное пюре
* Сырники творожные со сгущенкой
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

12 день.

Завтрак:

* Каша ячневая молочная
* Запеканка творожная со сгущенкой
* Какао с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Суп с домашней лапшой и курицей
* Говядина тушеная (Бифштекс мясной припущенный)
* Рис отварной
* Огурцы свежие
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Булочка с присыпкой

Ужин:

* Бефстроганов из отварного мяса
* Картофель тушеный
* Омлет паровой
* Свежий помидор
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

13 день.

Завтрак:

* Каша пшенная молочная
* Яйцо отварное
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Борщ со сметаной (Суп рисовый с курицей.)
* Рыба в сметанном соусе
* Картофельное пюре
* Свежий помидор
* Кисель
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Оладьи с джемом

Ужин:

* Тефтели мясные, припущенные с соусом
* Гречка
* Огурцы свежие
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

14 день.

Завтрак:

* Каша манная молочная
* Запеканка творожно-рисовая со сгущен.молоком
* Какао с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Суп картофельный
* Бефстроганов из отварного мяса
* Макароны отварные
* Свежий помидор
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Пирожок с картофелем

Ужин:

* Шницель мясной припущенный
* Овощное рагу
* Огурцы свежие
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

15 день.

Завтрак:

* Омлет с зеленым горошком
* Каша смешанная молочная
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Щи из свежей капусты со сметаной (Суп с курицей вермиш.)
* Куры припущенные с овощами
* Картофельное пюре
* Свежий помидор
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Сырники творожные со сгущен.молоком
* Шоколад

Ужин:

* Сосиски отварные
* Рис с овощами
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

16 день.

Завтрак:

* Каша гречневая молочная
* Какао с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Суп рисовый с курицей со сметаной
* Рыбные котлеты запеченные
* Овощное рагу
* Свежий помидор
* Компот из свежих яблок
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Оладьи с повидлом

Ужин:

* Шницель мясной припущенный
* Макароны отварные
* Огурцы свежие
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

17 день.

Завтрак:

* Каша рисовая молочная
* Запеканка творожная со сгущ.молоком
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Суп гороховый (Суп вермишелевый с курицей)
* Бефстроганов из отварного мяса
* Картофельное пюре
* Свежий помидор
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Булочка с присыпкой

Ужин:

* Куры припущенные с овощами
* Капуста тушеная
* Омлет паровой
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

18 день.

Завтрак:

* Каша геркулесовая молочная
* Какао с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Щи из свежей капусты со сметаной (Суп с курицей лапшой.)
* Плов из курицы
* Свежий огурец
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Ватрушка с творогом

Ужин:

* Жаркое по-домашнему
* Яйцо отварное
* Оладьи с джемом
* Свежий помидор
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

19 день.

Завтрак:

* Каша манная молочная
* Запеканка творожная со сгущ.молоком
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром
* Фрукты

Обед:

* Суп с курицей вермиш.
* Биточки мясные припущенные
* Капуста тушеная
* Гречка отварная
* Свежий помидор
* Компот из свежих яблок
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Вафли

Ужин:

* Рыбные котлеты запеченные
* Картофельное пюре
* Огурцы свежие
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

20 день.

Завтрак:

* Каша рисовая молочная
* Какао с молоком
* Бутерброд с маслом
* Фрукты

Обед:

* Борщ со сметаной (Суп картофельный)
* Тефтели мясные припущенные
* Макароны отварные
* Свежий помидор
* Компот из сухофруктов
* Хлеб

Полдник:

* Сок
* Оладьи с джемом

Ужин:

* Картофельная запеканка с мясом
* Огурцы свежие
* Чай
* Хлеб

2-ой ужин:

* Йогурт

21 день.

Завтрак:

* Каша смешанная молочная
* Кофе с молоком
* Бутерброд с маслом, сыром

Обед:

* Суп с курицей вермиш.
* Рыбные котлеты
* Картофельное пюре
* Свежий огурец
* Чай
* Хлеб

Полдник:

* Фрукты
* Шоколад
* Печенье