

## Меню десятидневное цикличное

4-7л

Примерное меню на день

Завтрак

Каша молочная (манная, пшенная, геркулесовая, пшеничная, гречневая, ячневая, кукурузная, рисовая, «Дружба»), вермишель на молоке со слив.маслом 200 г.

Чай (с молоком, с лимоном), какао, кофейный напиток 200 г

Хлеб пшеничный (с сыром, со сливочным маслом) 40/10/15 г

2 завтрак

Свежие фрукты (банан, яблоко, апельсин, мандарин, груша) 100 г

Обед

Салат (из моркови и яблок, икра кабачковая, витаминный с растительным маслом, из белокочанной капусты, из свежих овощей, из свеклы, из зеленого горошка), свежие овощи 50/60 г

Суп (гороховый, рыбный, рассольник, овощной, борщ, гречневый, полевой, свекольник, крестьянский, картофельный с фрикадельками, вермишелевый) 200 г

Плов из курицы, тефтели мясные с макаронами, жаркое по-домашнему, суфле из свинины с отварным рисом, пюре картофельное с мясными биточками, курицы отварные порционные, ленивые голубцы, котлета рыбная с отварным картофелем, бефстроганов из отварной свинины с отварными макаронами, картофельная запеканка с отварным мясом. 70/180/220/150 г

Компот (из свежих фруктов, из свежих ягод, из сухофруктов) 200 г

Хлеб ржаной 50 г

Полдник

Оладьи с повидлом, сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком, запеканка манная с изюмом, вареники ленивые со сметанным соусом, омлет натуральный, запеканка из творога, рогалик с повидлом, макароны с сахаром и сливочным маслом, винегрет овощной, булочка сдобная 150/15/90/160 г

Чай (с лимоном), кисель, какао, кофе с молоком, кефир с сахаром, молоко 200 г

Хлеб пшеничный, печенье 40 г

Ужин

Чай (с лимоном), кисель, какао, кофе с молоком, кефир с сахаром, молоко 180 г

Хлеб пшеничный, печенье 40 г