

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	- каша пшенная - чай сладкий -хлеб пшеничный	- каша рисовая - молоко - хлеб пшеничный	- каша «Дружба» - кофейный напиток с молоком - хлеб пшеничный	- каша с хлопьями овсяными «Геркулес» - хлеб пшеничный - яйцо отварное -какао с молоком	- каша манная - бутерброд с маслом, сыром - молоко
II завтрак	Апельсин	Сок персиковый	Банан	Сок персиково-яблочный	Яблоко
Обед	- салат из отварной моркови с чесноком - суп с макаронами, с мясом птицы - капуста тушенная -котлеты из говядины -компот из сухофруктов	- салат из отварной свеклы с чесноком - щи из свежей капусты со сметаной - суфле из птицы - соус красный -картофельное пюре -напиток лимонный - хлеб ржаной	- салат из моркови с сахаром - суп с бобовыми -ленивые голубцы -соус сметанный -сок яблочно-абрикосовый - хлеб ржаной	-салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым -суп шахтерский с мясом и сметаной -фрикадельки из говядины -макаронные изделия отварные - компот из свежих фруктов -хлеб ржаной	-икра кабачковая - борщ с капустой свежей -пюре картофельное -котлеты, биточки, тефтели рыбные -соус белый -кисель из свежих ягод -хлеб ржаной
Полдник	- кисломолочный продукт (кефир) - бутерброд с джемом	- коржик молочный - чай с молоком и сахаром	- ватрушка с творогом из дрожжевого теста - компот из кураги	- пряник - чай с молоком	- печенье - кофейный напиток
Ужин	- запеканка из творога -соус молочный, сладкий -кисель	- суп молочный с макаронными изделиями -бутерброд с сыром - какао с молоком	- рыба тушенная с овощами -картофельное пюре -чай с молоком сладкий -хлеб пшеничный	-запеканка овощная - хлеб пшеничный - молоко	- сала из отварной моркови с изюмом -сырники из творога - чай с сахаром
	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	- омлет с маслом -сухарики сливочный -чай с молоком - хлеб пшеничный	-каша кукурузная -бутерброд с сыром Какао с молоком сгущенным	-каша гречневая на молоке - хлеб пшеничный -кофейный напиток	-каша ячневая -бутерброд с маслом и сыром -чай с молоком	- каша пшеничная -бутерброд с маслом -какао со сгущенным молоком
II завтрак	Груша	Апельсин	Банан	Груша	Яблоко
Обед	- салат из морской капусты - свекольник - рис отварной с овощами -гуляш -компот из сухофруктов -хлеб ржаной	- салат из белокочанной капусты -рассольник -жаркое по домашнему -сок абрикосовый -хлеб ржаной	- салат морковно-яблочный Суп картофельный с клецками -тефтели из говядины -картофельное пюре -напиток лимонный -хлеб ржаной	- салат из отварной свеклы с изюмом -суп рыбный -каша гречневая рассыпчатая -птица в соусе с томатом -сок яблочный - хлеб ржаной	-икра морковная -суп с бобовыми (горох) -капуста тушенная с мясом -компот из свежих фруктов - хлеб ржаной
Полдник	- кефир -булочка домашняя	- чай с лимоном - творожный калачик	- молоко - пряник -яйцо отварное	- кефир - вафли	- расстегаи с рыбой - сок персиковый
Ужин	- рыба тушенная в сметанном соусе - винегрет овощной -чай с лимоном - хлеб пшеничный	- макаронные изделия отварные с овощами - компот из сухофруктов - хлеб пшеничный	- сельдь с луком репчатым -овощное рагу - кисель из свежих ягод - хлеб пшеничный	- вареники с капустой с маслом сливочным - чай с сахаром - хлеб пшеничный	- пудинг творожный со сметаной - салат из моркови с курагой -чай с лимоном - хлеб пшеничный