

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный ужин
День 1	Макароны запечённые с сыром	Сок	Салат из отварной свёклы с яблоком	Запеканка капустная
	Кофейный напиток с молоком		Рассольник со сметаной на мясном бульоне	Соус сметанный
	Хлеб пшеничный		Запеканка картофельная с отварным мясом	Кефир
			Соус молочный	Печенье/вафли
			Чай/напиток	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	
День 2	Вермишель отварная в молоке	Фрукты	Салат из помидоров и огурцов на растительном масле	Сырники творожные
	Чай		Суп гороховый вегетарианский	Соус сметанный
	Сыр		Котлета куриная	Ряженка
	Хлеб пшеничный		Рагу овощное	Печенье
			Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	
День 3	Каша из овсяных хлопьев	Сок	Салат из бел. капусты с морковью	Ёжики
	Кофейный напиток с молоком		Борщ со сметаной вегетарианский	Соус сметанный
	Хлеб пшеничный		Рыба запеченная в молочном соусе	Кефир
			Картофельное пюре	Вафли
			Чай	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	
День 4	Каша гречневая с молоком	Фрукты	Салат из зеленого горошка	Салат из отварных овощей
	Какао на молоке		Суп рыбный	Пирожок печеный с яблоками
	Хлеб пшеничный		Котлета мясная	Ряженка
			Рис отварной	Хлеб пшеничный
			Чай/напиток	
			Хлеб ржаной	
День 5	Запеканка творожная	Сок	Салат из отварной свёклы с яблоком	Оладьи с яблоками
	Соус сметанный		Щи вегетарианские со сметаной	Соус сметанный
	Сыр		Суфле рыбное	Кефир
	Чай с молоком/чай		Картофель и овощи тушеные в соусе	Хлеб пшеничный
			Компот из сухофруктов	
			Хлеб ржаной	

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 6	Каша рисовая молочная	Фрукты	Салат из моркови	Котлета мясная с капустой/сосиска тушеная с капустой
	Кофейный напиток с молоком		Суп-лапша на курином бульоне	Булочка печеная
	Хлеб пшеничный		Суфле из отварной курицы	Ряженка
			Рагу овощное	Хлеб пшеничный
			Чай	
			Хлеб ржаной	
День 7	Суфле творожное	Сок	Салат из огурцов с растительным маслом	Рыба отварная под омлетом
	Соус сметанный		Суп овощной со сметаной	Салат «Степной»
	Какао на молоке		Кнели мясные	Чай
	Хлеб пшеничный		Картофельное пюре/макароны	Печенье
			Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	
День 8	Каша молочная «Дружба»	Фрукты	Салат из бел. капусты с морковью	Гуляш
	Сыр		Суп фасолевый на мясном бульоне	Рис отварной
	Чай		Запеканка картофельная с отварным мясом	Ряженка
	Хлеб пшеничный		Соус молочный	Вафли
			Отвар шиповника	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	
День 9	Омлет натуральный	Сок	Салат из моркови с яблоком	Оладьи
	Салат из зеленого горошка		Свекольник вегетарианский со сметаной	Джем
	Масло сливочное/сосиски		Котлета рыбная с морковью и капустой	Кефир
	Кофейный напиток с молоком		Картофельное пюре	Вафли
	Хлеб пшеничный		Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	
День 10	Вермишель отварная в молоке	Фрукты	Икра кабачковая	Печень по-строгановски
	Масло сливочное		Рассольник со сметаной на курином бульоне	Каша гречневая рассыпчатая
	Чай		Суфле из отварной курицы	Ряженка
	Хлеб пшеничный		Рагу овощное	Печенье
			Сок/напиток	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 11	Каша пшённая молочная	Сок	Салат из капусты с яблоком и морковью	Плов из риса и мяса
	Сыр		Борщ со сметаной вегетарианский	Пирожок печеный с капустой
	Чай		Суфле из рыбы	Кефир
	Хлеб пшеничный		Соус томатный	Хлеб пшеничный
			Макароны с маслом	
			Отвар шиповника	
			Хлеб ржаной	
День 12	Каша из овсяных хлопьев	Фрукты	Салат из моркови с яблоком	Котлета мясная
	Кофейный напиток с молоком		Суп картофельный на мясном бульоне	Свёкла тушеная
	Хлеб пшеничный		Голубцы ленивые с отварным мясом	Чай
			Чай	Печенье
			Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
День 13	Каша молочная «Дружба»	Сок	Салат из сырых овощей	Сельдь вымоченная
	Масло сливочное		Бульон куриный с гренками	Винегрет с растительным маслом
	Какао на молоке		Курица отварная	Вафли
	Хлеб пшеничный		Соус молочный	Чай
				Каша гречневая
			Отвар шиповника/напиток	
			Хлеб ржаной	
День 14	Пудинг творожный запеченный	Фрукты	Салат из огурцов с растительным маслом	Котлета куриная
	Соус сметанный		Свекольник вегетарианский со сметаной	Салат из отварных овощей
	Чай с молоком/чай		Рыба запеченная в молочном соусе	Вафли
	Хлеб пшеничный		Картофельное пюре	Кефир
			Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	
День 15	Каша рисовая молочная	Сок	Салат из свежих помидоров с луком	Оладьи
	Сыр		Суп рыбный	Молоко сгущенное
	Чай		Жаркое домашнему	Ряженка
	Хлеб пшеничный		Отвар шиповника	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	

День 16	Каша пшеничная	Фрукты	Салат из кукурузы	Кнели мясные/сосиска
	Кофейный напиток с молоком		Борщ со сметаной вегетарианский	Капуста тушёная
	Хлеб пшеничный		Котлета рыбная	Ватрушка с творогом
			Рагу овощное	Кефир
			Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	
День 17	Запеканка творожная	Сок	Салат из свёклы с чесноком	Картофельная запеканка с сыром
	Соус сметанный		Суп гороховый вегетарианский	Соус молочный
	Какао на молоке		Плов из риса и мяса	Ряженка
	Хлеб пшеничный		Чай/витамин. Напиток	Печенье
			Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
День 18	Каша манная молочная	Фрукты	Салат картофельный с растительным маслом	Сельдь
	Кофейный напиток с молоком		Суп вермишелевый на мясном бульоне	Винегрет с растительным маслом
	Сыр		Суфле из отварного мяса	Чай
	Хлеб пшеничный		Капуста тушеная	Вафли
			Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	
День 19	Омлет с сосисками	Сок	Салат из моркови с яблоком	Оладьи с яблоками
	Салат из зеленого горошка		Свекольник вегетарианский со сметаной	Джем
	Чай		Суфле из печени	Вафли
	Хлеб пшеничный		Каша гречневая	Ряженка
			Отвар шиповника	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	
День 20	Суфле творожное	Фрукты	Салат из капусты с яблоком и морковью	Салат «Бурячок»
	Молоко сгущенное		Суп овощной со сметаной	Котлета мясная
	Сыр		Кнели рыбные отварные	Пирожок с яйцом и зеленым луком
	Чай		Картофельное пюре	Чай
	Хлеб пшеничный		Сок/компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	