

Примерное 20-и дневное зимнее меню

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница			
Завтрак												
Каша гречневая	Каша молочная	Каша молочная	Каша гречневая молочная	Пудинг творожный	Плов вегетарианский с изюмом	Омлет	Творожная запеканка	Каша пшённая с тыквой	Вермишель отварная в молоке			
рассыпчатая	"Полтавка"	"Дружба"	Кофейный напиток на молоке	Соус молочный	Кофейный напиток со сгущённым молоком	Салат из свежей капусты с зелёным горошком***	Соус молочный	Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток на молоке			
Яйцо варёное	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Булка с маслом и сыром	Какао на молоке		Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Булка с маслом	Булка с маслом и сыром			
Икра кабачковая (баклажанная)	Булка с маслом и сыром	Булка с маслом		Булка с маслом	Печенье с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом и сыром					
Кофейный напиток со сгущённым молоком												
Печенье с маслом												
Обед												
Борщ с фасолью и сметаной	Рассольник со сметаной	Суп овощной со сметаной на м/б	Суп "Полевой" со сметаной на м/б	Суп картофельный с яйцом со сметаной на к/б	Суп гороховый(фасолевый) со сметаной	Щи из квашеной капусты со сметаной	Суп гречневый со сметаной	Свекольник со сметаной и рубленым яйцом	Суп с клёцками на к/б			
Макароны отварные с маслом	Котлета мясная		Жаркое под домашнему	Плов из отварной курицы	Картофельное пюре	Ёжики в томатном соусе	Голубцы ленивые	Тефтели мясные в томатном соусе	Курица отварная			
Бифштекс	Капуста тушённая	Бефстроганов в томатном соусе	Салат из зелёного горошка с солёным огурцом	Салат из квашеной капусты	Котлета мясная	Свекла тушёная	Солёный огурец	Рис отварной	Картофельное пюре			
Салат из свежей капусты	Компот из свежих яблок и лимонов		Компот из с/фруктов	Хлеб	Хлеб	Салат из свежей капусты ***	Компот из с/фруктов	Компот из свежих яблок и лимонов	Салат из солёных огурцов	Салат из редьки***		
Кисель из сухофруктов		Хлеб	Каша гречневая рассыпчатая			Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Компот из с/фруктов	Компот из свежих яблок и лимонов
Хлеб	Салат из квашеной капусты		Хлеб	Хлеб	Хлеб						Хлеб	Хлеб
	Компот из с/фруктов											
Уплотнённый полдник												
Овощное рагу	Фрикадельки рыбные в	Сырник творожный с изюмом	Котлета рыбная	Салат"Зимний"	Икра кабачковая(баклажанная)	Картофель в молоке	Сельдь	Рыба под омлетом	Салат из тёртой моркови**			
Булка	томатно-овощной заливке	Соус молочно-сметанный	Салат из отварной свеклы с чесноком	Чай с лимоном	Макароны отварные с маслом	Котлета рыбная	Винегрет овощной	Салат из картофеля с зелёным горошком	Ленивые вареники			
Булочка домашняя	Картофельное пюре	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Булка	Чай с сахаром	Солёный помидор	Булка	Чай с лимоном	Чай с лимоном			
Чай с лимоном	Салат из редьки***	Булка		Булка	Яблоко печёное	Булка	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Булка	Булка		
Фрукты свежие	Чай с сахаром	Повидло	Зефир	Фрукты свежие							Фрукты свежие	Блины с маслом и сахаром
	Булка	Фрукты свежие										

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Завтрак									
Макаронны с тёртым сыром	Каша молочная"Дружба"	Пудинг творожный	Каша молочная"Полтавка"	Омлет	Каша гречневая	Каша рисовая молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша пшеничная молочная	Каша молочная манная
Кофейный напиток со сгущённым молоком	Кофейный напиток на молоке	Повидло	Кофейный напиток на молоке	Зелёный горошек(кукуруза)	Яйцо варёное	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Кофейный напиток	Какао на молоке
	Булка с маслом	Какао на молоке	Булка с маслом и сыром	Кофейный напиток на молоке	Икра кабачковая(баклажанная)	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом и сыром	Булка с маслом
Булка с маслом		Кофейный напиток со сгущённым молоком		Печенье с маслом					
Печенье с маслом									
Обед									
Борщ"Украинский"	Суп фасолевый (гороховый) со сметаной на м/б	Суп "Полевой" со сметаной и яйцом	Суп с зелёным горошком со сметаной на м/б и яйцом	Суп вермишелевый на к/б	Суп"Лосось"	Свекольник со сметаной на м/б и яйцом	Борщ со сметаной	Рассольник со сметаной на м/б	Суп рисовый на к/б
Пампушка	Гуляш	Шницель мясной	Азу с картофелем	Курица тушёная в томатно- сметанном соусе	Котлета мясная	Макаронник с мясом	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	Капуста тушеная с мясом	Суфле из отварной курицы
Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая	Свекла тушеная	Салат из свежей капусты ***	Соус сметанно-томатный	Капуста тушённая	Салат из зелёного горошка с солёным огурцом	Соустоматно-сметанный	Солёный огурец	Картофельное пюре
Бифштекс	Салат из квашеной капусты	Компот из с/фруктов	Компот из свежих яблок и лимонов	Рис отварной	Компот из с/фруктов		Картофельное пюре	Компот из с/фруктов	Компот из квашеной капусты
Салат из зелёного горошка с солёным огурцом	Компот из свежих яблок и лимонов	Хлеб	Хлеб	Салат из редьки***	Хлеб	Кисель из с/фруктов	Салат из свежей капусты ***	Хлеб	Компот из свежих яблок и лимонов
				Компот из с/фруктов			Хлеб		
Компот из с/фруктов	Хлеб					Хлеб			
Уплотнённый полдник									
Овощное рагу	Тфтели рыбные	Оладьи с маслом и сахаром	Зразы рыбные с яйцом	Сырник творожный с изюмом	Пудинг манный	Сельдь	Крупеник с рисом	Шницель рыбный	Салат из тёртой моркови**
Булка	Картофель в молоке	Салат"Витаминный"***	Салат из картофеля с зелёным горошком	Фруктовая подлива	Фруктовая подлива	Овощное рагу	Соус молочный	Икра свекольная(морковная)	Сочник творожный с морковью
Чай с лимоном	Солёный огурец	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Булка	Чай с сахаром	Чай с вареньем	Чай с сахаром	Повидло
Плюшка	Чай с сахаром	Зефир	Булка	Яблоко печёное	Чай с лимоном	Булка	Пастила	Булка	Чай с лимоном
Фрукты свежие	Булка				Фрукты свежие	Пирожок с повидлом		Фрукты свежие	Булка