

Примерное меню выходного дня

Завтрак Каша рисовая молочная Печенье Какао с молоком Обед Салат из огурцов (помидоров) Суп картофельный с бобовыми Суфле куриное Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Полдник Сок томатный Ужин Ленивые вареники со сметаной Чай Хлеб пшеничный	Завтрак Салат из моркови с яблоками Пудинг из творога со сметаной Кофейный напиток с молоком Обед Салат "Солнечный" Рассольник со сметаной Гуляш Пюре картофельное Сок Хлеб ржаной Полдник Бутерброд с медом Молоко Фрукты Ужин Рыба запеченная в сметане с морковью Сложный гарнир Кефир Печенье	Завтрак Омлет с сыром Каша жидкая молочная манная Кофейный напиток с молоком Сухарик Обед Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком Суп картофельный с зеленым горошком Биточки рыбные Морковь тушенная в сметанном соусе Кисель Хлеб ржаной Полдник Кефир Зефир Фрукты Ужин Курица, тушенная с овощами Молоко Печенье
Завтрак Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Обед Салат из зеленого горошка с луком Щи из капусты с картофелем Тефтели мясные с соусом Картофель отварной Кисель Хлеб ржаной Полдник Кефир Ужин Пудинг творожный с вареньем Чай Печенье	Завтрак Салат из свежих овощей Каша гречневая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом Обед Салат овощной Щи из свежей капусты со сметаной Котлета мясная Пюре картофельное Компот Полдник Молоко Печенье Ужин Тефтели рыбные Капуста тушенная Кефир Хлеб пшеничный	Завтрак Салат овощной Кнели рыбные Картофель жареный Чай Бутерброд с маслом Обед Суп рисовый Курица с овощным гарниром Компот из сухофруктов Полдник Молоко Сухарик Ужин Запеканка творожная со сметаной Чай с молоком Бутерброд с сыром