

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша пшеничная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша овсяная 3. «Геркулес» 4. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная 3. «Дружба» 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Суп молочный с вермишелью 4. Напиток лимонный 5. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная 3. Чай с лимоном 4. Хлеб
II Завтрак									
Яблоко свежее	Банан	Сок яблочный	Яблоко свежее	Мандарин свежий	Сок яблочный	Банан	Груша свежая	Мандарин свежий	Сок абрикосовый
Обед									
1. Огурец свежий* (соленый) 2. Щи из свежей капусты с курицей и сметаной 3. Рыба тушеная в томате с овощами 4. Рис 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из Капусты* (квашеная) 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень поросенков с картошкой 4. Картофельное пюре 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий* 2. Суп из овощей с сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Макароны 5. Кисель из свежих ягод с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из моркови* 2. Суп с говядиной 3. Плов с курицей 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из помидор* 2. Суп с макаронами и говядиной 3. Каша перловая с котлетой 4. Компот из изюма с черносмородиной 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свеклы с маслом растительным* 2. Суп картофельный с горохом и гречкой 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из консервированных плодов 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий* (соленый) 2. Суп рыбный с морской капустой 3. Тефтели из говядины 4. Каша гречневая 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из капусты свежий* 2. Суп картофельный с клецками и горохом 3. Овощное рагу 5. Кисель из свежих ягод с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Борщ со сметаной 3. Биточек рыбный 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
1. каша 2. чай с сахаром 3. Печенье	1. Блины с повидлом 2. Чай с молоком	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральный 3. Чай с лимоном 4. Хлеб	1. Булочка домашняя 2. Творожная 3. Молоко 4. Кисель	1. Запеканка манная с яблоком со сметанным соусом 2. Чай с сахаром	1. Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная	1. Запеканка рисовая с творогом с подливом 2. Кофейный напиток	1. Макароны с сыром 2. Чай сладкий 3. Вафля	1. Йогурт 2. Какао с молоком 3. Хлеб 4. Пряник	1. Гренка с сыром 2. Салат морковь с яблоком 3. Чай с молоком
Калорийность всего за день (ккал):									