

Примерное 14-тидневное меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак 1									
1. Каша кукурузная молочная жидкая №94	1. Каша гречневая молочная жидкая №94	1. Каша пшеничная молочная жидкая №94	1. Каша гречневая молочная жидкая №94	1. Каша манная молочная жидкая №94	1. Каша манная молочная жидкая №94	1. Каша манная молочная жидкая №94	1. Каша манная молочная жидкая №94	1. Каша манная молочная жидкая №94	1. Каша манная молочная жидкая №94
2. Бутерброд с №3 маслом и сыром	2. Бутерброд с №2 маслом и сыром	2. Бутерброд с №2 маслом и сыром	2. Бутерброд с №2 маслом и сыром	2. Бутерброд с №2 маслом и сыром	2. Бутерброд с №2 маслом и сыром	2. Бутерброд с №2 маслом и сыром	2. Бутерброд с №2 маслом и сыром	2. Бутерброд с №2 маслом и сыром	2. Бутерброд с №2 маслом и сыром
3. Какао с молоком	3. Чай с сахаром	3. Чай с сахаром	3. Чай с сахаром	3. Чай с сахаром	3. Чай с сахаром	3. Чай с сахаром	3. Чай с сахаром	3. Чай с сахаром	3. Чай с сахаром
завтрак 2									
1. Сок №399	1. Молоко №400	1. Сок №399	1. Молоко №400	1. Сок №399	1. Сок №399	1. Молоко №400	1. Молоко №400	1. Молоко №400	1. Молоко №400
2. Пюре из ягод свежее (свежемор) с сахаром №369	2. Пюре из ягод свежее (свежемор) с сахаром №369	2. Пюре из ягод свежее (свежемор) с сахаром №369	2. Пюре из ягод свежее (свежемор) с сахаром №369	2. Пюре из ягод свежее (свежемор) с сахаром №369	2. Пюре из ягод свежее (свежемор) с сахаром №369	2. Пюре из ягод свежее (свежемор) с сахаром №369	2. Пюре из ягод свежее (свежемор) с сахаром №369	2. Пюре из ягод свежее (свежемор) с сахаром №369	2. Пюре из ягод свежее (свежемор) с сахаром №369
обед									
1. Суп картофельный с бобовыми №81	1. Борщ с мясом и сметаной №62	1. Суп с рыбой/рыбными консервами №87	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной №74	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками №83
1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб
2. Каша рассыпчатая гречневая №313	2. Макароны отварные №317	2. Рис отварной №315	2. Каша рассыпчатая пшено №313	2. Каша рассыпчатая пшеничная №313	2. Макароны отварные №317	2. Макароны отварные №317	2. Макароны отварные №317	2. Макароны отварные №317	2. Макароны отварные №317
2. Гуляш из отварного мяса №277	2. Рагу мясное	2. Фрикадельки рыбные №263	2. Тефтели мясные №287	2. Котлеты мясные №287	2. Котлеты мясные №287	2. Котлеты мясные №287	2. Котлеты мясные №287	2. Котлеты мясные №287	2. Котлеты мясные №287
2. Салат из свежих или консервированных овощей №15	2. Салат из свежих овощей №19, №13 или салат из зеленого горошка №10	2. Салат из свежих овощей №19, №13 или салат из зеленого горошка №10	2. Салат из свежих овощей №45	2. Салат из свежих овощей №33	2. Салат из свежих овощей №33	2. Салат из свежих овощей №33	2. Салат из свежих овощей №33	2. Салат из свежих овощей №33	2. Салат из свежих овощей №33
3. Компот из сухофруктов	3. Компот из замороженных ягод с витамином «С» №376	3. Компот из сухофруктов с витамином «С» №376	3. Компот из фруктов с витамином «С» №376	3. Компот из фруктов с витамином «С» №376	3. Компот из фруктов с витамином «С» №376	3. Компот из фруктов с витамином «С» №376	3. Компот из фруктов с витамином «С» №376	3. Компот из фруктов с витамином «С» №376	3. Компот из фруктов с витамином «С» №376
3. Биточки манные или рисовые №199 со ступом, молоком или сливками, вареньем, повидлом, джемом	3. Ватрушка или булочка	3. Сырники из творога №239 или Оладьи №449с повидлом, ступом, молоком	3. Песочник с изюмом №492	3. Кондитерские изделия (печенье, вафля или галета)	3. Пирожки печенные из дрожжевого теста №454	3. Блинчики №447 со ступом, молоком, джемом, вареньем, повидлом, медом.	3. Крендель с сахарным №460 (хворост)	3. Булочка с изюмом	3. Кондитерские изделия (пирожное, пряники, вафли и т.д.)
полдник									
1. Плов из птицы №304	1. Жаркое по-домашнему №276	1. Гуляш №277 с кашей перловой рассыпчатой №165	1. Жаркое по-домашнему №276	1. Запеканка манная или рисовая №188 с вареньем или джемом	1. Макароны с мясом или печеню №292	1. Плов мясной №304	1. Запеканка из творога №237 с джемом, ступом.	1. Жаркое по-домашнему №276	1. Омлет с зеленым горошком №219
1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб	1. Хлеб
3. Чай с шоколадкой или пирожным	3. Чай с сахаром с печеньем, галетой или вафлей	3. Чай с сахаром с желатинной конфетой	3. Какао с молоком с печеньем, галетой или вафлей	3. Чай с сахаром с шоколадкой	3. Чай с шоколадкой или пирожным	3. Чай с молоком с печеньем, вафлей или галетой	3. Чай с сахаром с желатинной конфетой	3. Чай с сахаром с шоколадкой	3. Чай с сахаром с шоколадкой