

1 неделя

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День
Вутерброд с джемом	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	Вутерброд с маслом сливочным/поколалным	Горячий бутерброд со сметаной и сыром	Салат из свежих овощей с пекинской капустой	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)
Омлет, запеченный натуральным с маслом сливочным	или Салат Витаминный	Сырники из творога со ступенным молоком	или Бутерброд с сыром	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, помидоры)	
	Печень по - Строгановски	или "Зебра творожная" с молоком ступенным	Ляля-кебаб из филе куриного	Котлеты мясные с соусом сметанно-томатным	Жаркое из филе куриного
	или Гуляш из мяса	или с соусом клубничным		или Тертели мясные с соусом сметанно-	или Жаркое из индейки
	Пюре картофельное	или с соусом сливочно - ванильным	Овощное рагу	Гречка отварная с овощами	
Чай с сахаром и молоком	Напиток теплый из ягод	Чай с сахаром	Чайный микс из вишни, клубники и апельсинов	Чайный коктейль из апельсина, винограда и яблока	Компот теплый из свежих фруктов
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсинов)					Кисломолоочный напиток в инд.упак. (снежок, кефир, ряженка, йогурт)
Хлеб витаминный ржанопшеничный	Хлеб витаминный пшеничный			Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный
	Хлеб витаминный ржанопшеничный	Хлеб витаминный ржанопшеничный	Хлеб витаминный ржанопшеничный	Хлеб витаминный ржанопшеничный	Хлеб витаминный ржанопшеничный

4 неделя

19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
Салат из свежей капусты с перцем, или морковью (в меню до 1 марта)	Бутерброд с маслом и сыром.	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Бутерброд с сыром	Помидоры свежие (порционно)
или Салат "Каприз"	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	Каша "Дружба" (рис, пшено)	Омлет, запеченный с сыром	Каша кукурузная на молоке	или Салат "Фабричный" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)
Плов из филе куриного					Вифлиге "По-Домашнему" с маслом сливочным
или Плов из индейки					
	Кофейный напиток с молоком	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			Картофель тушеный
Чайный Дюшес	Йогурт в инд. уп.	Какао с молоком	Компот теплый из свежих фруктов	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром и лимоном
				Десерт творожный	
Хлеб витаминный пшеничный			Хлеб витаминный пшеничный		
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный
					Хлеб витаминный ржано-пшеничный