



**3х разовое комплексное питание  
2019 г**

**Понедельник**

**Понедельник завтрак**

Каша рисовая

Сырники + на выбор (сметана, молоко сгущ., джем)

Нарезка к завтраку (колбаса, сыр, масло слив.)

Хлеб

Чай

**Понедельник Обед**

Салат Фермер (картофель, морковь, лук, зел.горошек, окурцы марин, ветчина, майонез)

Борщ с говядиной (со сметаной)

Фрикассе и спагетти

Компот

Хлеб

**Понедельник Ужин**

Салат Витаминный (капуста+морковь+огурец- пер.болгарс+заправка)

Котлета рыбная(судак)+картофельное пюре

Шарлотка с яблоками

Чай

Хлеб

**Вторник**

**Вторник Завтрак**

Яичница+ на выбор (бекон, томаты, сыр на выбор)

Блинчики + на выбор (сметана, молоко сгущ, джем на выбор)

Нарезка к завтраку (колбаса, сыр, масло слив.)

Хлеб

Чай

**Вторник Обед**

Салат говядина с маринованным луком

Суп пюре овощной

Тушеная баранина с овощами

Компот

Хлеб

**Вторник Ужин**

Салат овощной (огурцы+томаты+зелень)

Тефтели говядина с запеченным картофелем

Кекс с изюмом и орехами

Чай

Хлеб



## Среда

### Среда Завтрак

Каша манная

Творожная запеканка + на выбор (сметана, молоко сгущ., джем)

Нарезка к завтраку (колбаса, сыр, масло слив.)

Хлеб

Чай

### Среда Обед

Салат морковный с чесноком

Суп куриный с домашней лапшой

Плов из баранины

Морс

Хлеб

### Среда Ужин

Салат Винегрет

Судак жаренный с картофелем до домашнего

Мафины шоколадные

Хлеб

Чай

## Четверг

### Четверг завтрак

Каша овсяная

Ватрушка с творогом

Нарезка к завтраку (колбаса, сыр, масло слив.)

Хлеб

Чай

### Четверг Обед

Салат Оливье

Солянка домашняя с маслинами

Тефтели куриные с овощами (с кабачками нарезанные кольцами обжаренные в яйце)

Компот

Хлеб

### Четверг Ужин

Салат овощной с брынзой

Печень по-Строгановски с картофельным пюре

Штрудель с яблоком

Чай

Хлеб

## Пятница

### Пятница завтрак

Омлет+ на выбор (бекон, томаты, сыр)

Блинчики с творогом + на выбор (сметана, молоко сгущ., джем)


Нарезка к завтраку (колбаса, сыр, масло слив.)

Хлеб

Чай

### Пятница Обед

Салат Весна (капуста +огурец+зелень+заправка)



Суп гороховый с копченостями  
Запеченная курица с гречкой и грибами

Морс

Хлеб

### Пятница Ужин

Салат красное море

Эскалоп с запеченным картофелем

Кекс с изюмом и орехами

Чай

Хлеб

### Суббота

Суббота Завтрак

Каша овсяная

Оладьи + на выбор (сметана, молоко сгущ., джем)

Нарезка к завтраку (колбаса, сыр, масло слив.)

Хлеб

Чай

Суббота Обед

Салат по-Грузински (говяд+курица+помидоры+пекинка+зелень+перец+заправка)

Уха Астраханская

Свинина с рисом и овощами

Компот

Хлеб

Суббота ужин

Салат Рубин (свекла+капуста+морковь+яблоко+заправка)

Лодочка из судака в фольге

Пирог Лада (бисквит с варен сгущ. молоком)

Хлеб

Чай

### Воскресенье

Воскресенье завтрак

Яичница+ на выбор (бекон, томаты, сыр)

Блинчики + на выбор (сметана, молоко сгущ., джем)

Нарезка к завтраку (колбаса, сыр, масло слив.)

Чай

Хлеб

Воскресенье обед

Салат из маринованных огурцов

Суп с фрикадельками

Курица запеченная с соусом и спагетти

Морс

Хлеб

Воскресенье ужин

Салат овощной

Пельмени рыбные

Булочки с маком, хлеб, Чай

