1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак				
каша рисовая молочная	каша пшенная молочная	каша геркулесовая молочная	омлет натуральный	каша манная молочная
бутерброд с маслом	бутерброд с сыром	бутерброд с повидлом	бутерброд с маслом	бутерброд с сыром
какао с молоком	кофейный напиток	чай с молоком	цикорий с молоком	какао с молоком
второй завтрак				
сок	сок	отвар шиповника	сок	сок
обед				
салат из свеклы	кукуруза консервированная бланшированная	салат Степной	икра морковная	горошек зеленый консервированный бланшированный
или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)
суп гороховый с гренками	борщ Сибирский с мясом со сметаной	суп лапша домашняя на курином бульоне	щи из свежей капусты с мясом со сметаной	рассольник Домашний со сметаной
мясо тушенное с капустой	котлета рыбная	кура запеченная (соус сметанный)	котлета по-хлыновски	гуляш из говядины
	картофельное пюре	рис отварной	макароны отварные с соусом	картофельное пюре
компот из изюма	компот из сухофруктов (изюм курага)	кисель из ягод клюква, смородина, брусника	компот из свежих яблок и изюма	компот из ягод вишня, клюква, смородина, брусника
полдник				
мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	булочка с крошкой	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.
кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.	молоко кипяченое	кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.	молоко кипяченое	кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.
ужин				
	салат Русская красавица			салатик Бабушкин
ватрушка Царская со сгущенным молоком или соус молочный	кнели из мясо с рисом	овощи тушенные с колбасой	запеканка из творога со сгущенным молоком или соус молочный	котлета рубленная из птицы
чай с сахаром	чай с лимоном	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с лимоном

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак				
каша пшеничная молочная	каша Сборная молочная	каша ячневая молочная	каша Дружба молочная	каша геркулесовая
бутерброд с повидлом	бутерброд с маслом	бутерброд с сыром	бутерброд с маслом	бутерброд с повидлом
кофейный напиток	чай с молоком	какао с молоком	чай с сахаром	цикорий с молоком
второй завтрак				
отвар шиповника	сок	сок	сок	сок
обед				
нарезка из консервированных овощей (огурец соленный)	горошек зеленый консервированный бланшированный	салат из свеклы и соленых огурцов	икра морковная	салат из моркови и свеклы
или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)
суп из овощей с мясом со сметаной	суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	суп Волна на курином бульоне	Свекольник со сметаной	щи из св. капусты со сметаной
	рыба тушенная в томате с овощами	кура отварная	котлета из говядины	биточки рубленные из птицы
плов из говядины	картофель отварной	сложный гарнир (картофель капуста)	гречка отварная	макароны отварные с соусом
кисель из ягод клюква, смородина, брусника	компот из изюма	компот из кураги	кисель из ягод клюква, смородина, брусника	компот из кураги
полдник				
мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	булочка Домашняя	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.
кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.	молоко кипяченое	кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.	молоко кипяченое	кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.
ужин				
	Винегрет овощной	салат Зимний		
суфле творожное со сгущенным молоком или соус молочный	биточки из говядины	пудинг рыбный	запеканка рисовая с творогом со сгущ/м или соус молочный	запеканка картофельная с мясом
чай с лимоном	чай с сахаром	чай с лимоном	чай с сахаром	чай с сахаром

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
завтрак				
каша гречневая молочная	каша пшеничная молочная	макароны отварные с сыром	каша ячневая молочная	омлет с сыром
бутерброд с сыром	бутерброд с маслом	бутерброд с повидлом	бутерброд с маслом	бутерброд с повидлом
какао с молоком	кофейный напиток	чай с молоком	цикорий с молоком	какао с молоком
второй завтрак				
сок	отвар шиповника	сок	сок	сок
обед				
нарезка из отварной свеклы (кусочком)	овощи консервированные (соленый огурец)	нарезка овощная	кукуруза бланшированная	салат Полезный
или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)
Рассольник Ленинградский с мясом	борщ со сметаной	Уха рыбацкая	суп-пюре картоф с гренками на кур/ бульоне	суп из овощей со сметаной
печень (говяжья) по-строгоновски	рыба припущенная с овощами	рагу из овощей с мясом	курица отварная	тефтели из говядины
картофельное пюре	рис отварной		макароны отварные с соусом	картофельное пюре
компот из сухофруктов (изюм курага)	компот из ягод вишня, клюква, смородина, брусника	компот из кураги	компот из свежих яблок	кисель из ягод вишня, клюква, смородина, брусника
полдник				
мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.
кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.	молоко кипяченое	кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.	молоко кипяченое	кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.
ужин				
	салат Ромашка		салат Русская красавица	
сырники со сгущенным молоком или соус молочный	котлета из птицы	запеканка из творога с морковью со сгущ /м или соус молочный или кисельный подлив	кулебяка с рыбой	запеканка манная (или раскладка манника)
чай с сахаром	чай с лимоном	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с лимоном

16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
завтрак				
каша рисовая молочная	каша Папурри молочная (рис гречка)	суп молочный с макаронными изделиями	каша пшенная молочная	каша манная молочная
бутерброд с маслом	бутерброд с повидлом	бутерброд с сыром	бутерброд с маслом	бутерброд с сыром
кофейный напиток	какао с молоком	чай с молоком	цикорий с молоком	какао с молоком
второй завтрак				
сок	сок	отвар шиповника	сок	сок
обед				
горошек зеленый бланшированный	овощная икра	салат из отварной моркови	салат из соленых огурцов	икра свекольная
или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)	или (свежие овощи)
суп Бабушкин с мясом со сметаной	щи из све капусты на кур/б со сметаной	суп Крестьянский с мясом со сметаной	Свекольник со сметаной	суп-пюре гороховый с гренками
котлета по-хлыновски	суфле из кур с соусом	шницель рыбный натуральный	колбасные изделия отварные	жаркое по домашнему
картофель отварной	макароны отварные	рис отварной с овощами	сложный гарнир (картофель капуста)	
компот из сухофруктов (курага изюм)	компот из яблок	кисель из ягод клюква, смородина, брусника	компот из кураги	компот из ягод вишня, клюква, смородина, брусника
полдник				
мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	лепешка сметанная	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.	мучное изд. пр. пр. пряник, печенье вафли или др.
молоко кипяченое	кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.	кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.	молоко кипяченое	кисломолочный напиток йогурт, кефир, снежок или др.
ужин				
			салат Мазайка	
ватрушка Царская со сгущенным молоком или соус молочный	пюре из гороха с маслом	запеканка овощная	пудинг из говядины	колобки запеченные из творога со сгущ/молоком или соус молочный
чай с сахаром	чай с лимоном	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с лимоном