

Примерное меню выходного дня

1 вариант	Завтрак Каша рисовая молочная Печенье Какао с молоком Обед Салат из огурцов (помидоров) Суп картофельный с бобовыми Суфле куриное Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Полдник Сок томатный Ужин Ленивые вареники со сметаной Чай Хлеб пшеничный
2 вариант	Завтрак Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Обед Салат из зеленого горошка с луком Щи из капусты с картофелем Тефтели мясные с соусом Картофель отварной Кисель Хлеб ржаной Полдник Кефир Ужин Пудинг творожный с вареньем Чай Печенье
3 вариант	Завтрак Салат из моркови с яблоками Пудинг из творога со сметаной Кофейный напиток с молоком Обед Салат "Солнечный" Рассольник со сметаной Гуляш

	Пюре картофельное Сок Хлеб ржаной Полдник Бутерброд с медом Молоко Фрукты Ужин Рыба запеченная в сметане с морковью Сложный гарнир Кефир Печенье
4 вариант	Завтрак Омлет с сыром Каша жидкая молочная манная Кофейный напиток с молоком Сухарик Обед Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком Суп картофельный с зеленым горошком Биточки рыбные Морковь тушенная в сметанном соусе Кисель Хлеб ржаной Полдник Кефир Зефир Фрукты Ужин Курица, тушенная с овощами Молоко Печенье
5 вариант	Завтрак Салат из свежих овощей Каша гречневая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом Обед Салат овощной Щи из свежей капусты со сметаной Котлета мясная Пюре картофельное Компот

	Полдник Молоко Печенье Ужин Тефтели рыбные Капуста тушеная Кефир Хлеб пшеничный
6 вариант	Завтрак Салат овощной Кнели рыбные Картофель жареный Чай Бутерброд с маслом Обед Суп рисовый Курица с овощным гарниром Компот из сухофруктов Полдник Молоко Сухарик Ужин Запеканка творожная со сметаной Чай с молоком Бутерброд с сыром