

та

Наименование  
блюд

Завтрак:

1 день

Утверждаю

Наша дружба  
с тобой с сахаром.  
Хлеб с маслом.



Обед:

Суп-картофель с горохом.  
Заправка гор-зрешка.  
Компот из яблок.  
Фрукты нарезка  
Хлеб.

Полдник:

Заправка из творога  
кофе и кончатом  
с молоком.

Ужин

рыба тушеная с овощами,  
картофель отварной  
кофе с молоком.  
хлеб.



пята

наименование

днюг.

Завтрак **2 день**  
Омлет, котур.  
корейки, капуста.  
Хлеб, шпрот кабачк.  
масло, сыр.

Обед:

Суп. из овощей.  
Варенный картофель.  
горшочек карто. отвар.  
шпрот. свекла, морковь.  
чай с сахаром.

полдник:  
печенье или пряники  
чай с сахар.

Ужин:  
Сосиски отварен.  
макарон. соус. краеш.  
овощной.  
кокао. хлеб.





Да н.

Бонд

Удверн

Завтрак.  
 каша манная  
 молочн. жирная  
 хлеб с маслом. чай.



Обед:  
 свекольник:  
 Азу,  
 кофеин. напиток  
 с молоком. хлеб.  
 авокадо. нарезка.

получил:  
 сырники, шоколад  
 с молоком.

Ужин:  
 курица отборн,  
 грис. рис припущен  
 с овощами,  
 компот из сухофрукт



д.м.м.

4 день

Завтрак

Наша рисов. с изюм.  
чай с сахаром.  
хлеб с маслом.

Обед:

Суп. Крестянской  
с крупой, тедееи.  
из подфимы с рисом.  
горшок отвари.  
шпа свекольше. или  
морковше,  
кофейи. кариток,  
хлеб.

полдник:

конфеты, печенье  
чай.

ужин:

котлеты из рыбы.  
в томат. соусе  
горяч. гречка  
нарезка овощей  
из свек. супра. и  
помидоры  
хлеб.





Да 17

Завтрак:  
Омлет натуральн  
икра кабачков  
Хлеб с маслом  
чай с сахаром.



Обед:  
Суп горохов.  
Картофельная запеканка  
с мясом.  
Каша пшенич.  
Компот из сухофрукт.  
Хлеб.

полдник:

Булочки сдобные.  
кокао с молоком.

Ужин:

рыба тушен. с  
овощами. гарни.  
рис припущен с  
овощами. чай с  
сахаром. хлеб.



ель

дата

наименование

Заленка  
Бюдж.

лос

в день

Завтрак.  
каша. перловая  
безкая. мед с  
маком чай с  
сахаром.



Обед:  
борщ с фасолью  
и картоф.  
кнели или биточки.  
горшк гречка  
кофе с молоком  
мед.

полдник:  
пряники, чай.

Ужин.  
овощи. салат с  
курицей. горшк  
свежие огурцы и  
помидоры.  
кофейный напиток  
с молоком. мед.



Дата

Наименование  
блюда

Замена

Емоб

№

7 день

Завтрак:  
наша каша с  
маслом  
чай с сахаром



Обед:  
Уши из свеклы, капуста,  
бифштексы из отборн.  
говядины, картофель отвар.  
салат морковный,  
картофель, котлеты,  
чай.

полужидк.  
кекс. кефир.

Ужин:  
сосиски, отборн.  
макарон отборн.  
соус красн. основы,  
шоколад с молоком,  
чай.



Дата

Наименование

Заявка  
Бюдж.

8 день

Завтрак:  
Наша пенениги  
Мед с маслом  
Торт с сахаром



Обед:  
Суп. из овощей  
котлетки, биточки.  
салат свеж. помид и  
огурц. зорн. зелень. отборк.  
Мед. компот.  
из сухофруктов.

полдник:  
пирожки с капустой  
чай с молоком.

Ужин:  
рогу из птицы  
салат из свеж. капусты,  
мед.



Наименование  
блюда

Записка

блюд

порции

9 день

Завтрак:  
Каша гречневая  
с маслом и сахаром  
хлеб с маслом и сахаром.



Обед:  
Суп картофельный с  
макаронами. Зразы  
мясные с капустой  
с соусом. Овощи. Порез.  
кофеин. Калиток.  
хлеб.

полдник:  
Буреники из творога.  
соеб с сахаром.

Ужин курицей  
овощи, рис с ~~картошкой~~  
чай с молоком, хлеб.



дата | наименование | Бюджет

Завтрак: 10. 20 руб  
Каша. "Теркучес"  
мед с медом.  
чай с сахаром.



Обед:  
Суп. картоф. с горохом.  
зрел. гор. грезка.  
кипит из сухофруктов.  
овощ. нарезка мед.

поджик:  
заправка из творога.  
пофр. капуста  
с маслом

Ужин.

рыба тушен. соевая.  
картоф. отварной.  
кочан. с медом.  
мед.



