

**1 день**

**1 вариант**

Завтрак

Яичница из 2-х яиц с сосиской

Салат из свежих овощей

Блинчики с абрикосовым джемом

Кофе, чай,

Хлеб

Обед

Борщ с пампушками

Рыба запеченная

Картофельное пюре

Салат из свежих томатов с сыром , яйцом и зеленью под майонезом

Фрукты по сезону

Морс из свежих ягод

Ужин

Лангет с овощами в соусе

Спагетти

Салат из свежих огурцов , томатов и перца с маслом

Выпечка собственного производства

Чай

**2 вариант**

Завтрак

Каша молочная овсяная

Сырники со сметаной

Йогурт

Кофе, чай,

Сыр, сервелат

Хлеб

Обед

Суп сливочный с грибами

Бифштекс, запеченный под сырной корочкой

Гречка

Салат из свежей капусты, моркови и зелени с маслом

Фрукты по сезону

Морс из свежих ягод

Ужин

Филе рыбы в белом соусе

Картофель отварной

Салат из свежих огурцов , томатов и перца с маслом

Выпечка собственного производства

Чай

**2 день**

**1 вариант**

Завтрак

Картофельные зразы с мясом со сметаной

Салат из свежих овощей

Кофе, чай,

Сыр, джем

Хлеб

Обед

Суп лапша

Фрикадельки томленые в соусе

Рис

Кабачки обжаренные , с томатам и зеленью

Фрукты по сезону

Морс из свежих ягод

Ужин

Курочка в сливочном соусе

Гречка

Салат из отварных овощей с горчичной заправкой

Выпечка собственного производства

Чай

**2 вариант**

Завтрак

Каша молочная рисовая

Омлет с томатами под сыром

Кофе, чай,

Сыр, ветчина

Хлеб

Обед

Щи зеленые со щавелем

Шницель натуральный рубленный

Спагетти

Салат из редиса, яиц и зелени со сметаной

Фрукты по сезону

Морс из свежих ягод

Ужин

Мясной ролл

Овощи паровые

Баклажаны с овощами

Выпечка собственного производства

Чай