**Примерное меню выходного дня**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 вариант** | **Завтрак**Каша рисовая молочнаяПеченьеКакао с молоком**Обед**Салат из огурцов (помидоров)Суп картофельный с бобовымиСуфле куриноеПюре картофельноеКомпот из сухофруктовХлеб ржаной**Полдник**Сок томатный**Ужин**Ленивые вареники со сметанойЧайХлеб пшеничный |
| **2 вариант** | **Завтрак**Омлет натуральныйКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный**Обед**Салат из зеленого горошка с лукомЩи из капусты с картофелемТефтели мясные с соусомКартофель отварной КисельХлеб ржаной**Полдник**Кефир**Ужин**Пудинг творожный с вареньемЧайПеченье |
| **3 вариант** | **Завтрак**Салат из моркови с яблокамиПудинг из творога со сметанойКофейный напиток с молоком**Обед**Салат "Солнечный"Рассольник со сметанойГуляшПюре картофельноеСокХлеб ржаной**Полдник**Бутерброд с медомМолокоФрукты**Ужин**Рыба запеченная в сметане с морковьюСложный гарнирКефирПеченье |
| **4 вариант** | **Завтрак**Омлет с сыромКаша жидкая молочная маннаяКофейный напиток с молокомСухарик**Обед**Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым лукомСуп картофельный с зеленым горошкомБиточки рыбныеМорковь тушенная в сметанном соусеКисельХлеб ржаной**Полдник**КефирЗефирФрукты**Ужин**Курица, тушенная с овощамиМолокоПеченье |
| **5 вариант** | **Завтрак**Салат из свежих овощейКаша гречневаяКофейный напиток с молокомБутерброд с маслом**Обед**Салат овощнойЩи из свежей капусты со сметанойКотлета мяснаяПюре картофельноеКомпот**Полдник**МолокоПеченье**Ужин**Тефтели рыбныеКапуста тушеннаяКефирХлеб пшеничный |
| **6 вариант** | **Завтрак**Салат овощнойКнели рыбныеКартофель жареныйЧайБутерброд с маслом**Обед**Суп рисовыйКурица с овощным гарниромКомпот из сухофруктов**Полдник**МолокоСухарик**Ужин**Запеканка творожная со сметанойЧай с молокомБутерброд с сыром |