

День 1

Завтрак

- Блины с творогом и сгущенкой
- Масло сливочное
- Каша «Артек»
- Сарделька
- Хлеб белый
- Чай с лимоном
- Фрукты

Обед

- Борщ со сметаной
- Пюре картофельное
- Бефстроганов в Южном соусе
- Салат из молодой капусты
- Компот из сухофруктов
- Хлеб

Полдник

- Блинчики с мясом
- Домашний лимонад

Ужин

- Спагетти «Болоньезе»
- Салат овощной (огурцы, помидоры)
- Чай
- Масло сливочное
- Хлеб

Поздний ужин

- Круасан
- Чай из карпатских трав

День 2

Завтрак

- Яичница глазунья
- Масло сливочное
- Чай с лимоном
- Хлеб белый
- Сарделька
- Отварной картофель молодой/пюре

Обед

- Суп куриный с домашней лапшой, половинкой яйца и зеленью
- Отварной рис
- Мясное рагу с болгарским перцем
- Салат из свеклы
- Хлеб
- Компот из свежих фруктов

Полдник

- Гамбургер
- Какао

Ужин

- Печеный картофель с беконом и луком
- Куриные шашлычки
- Салат из молодой капусты
- Чай
- Масло сливочное
- Хлеб
- Фрукты

Поздний ужин

- Печенье
- Чай из карпатских трав

День 3

Завтрак

- Рис с овощами
- Котлета куриная
- Блины с творогом и сметаной
- Хлеб белый (батон)
- Масло сливочное
- Какао

Обед

- Суп гороховый с копченостями и сухариками
- Бигос
- Сметана
- Хлеб
- Сок

Полдник

- Сырная масса
- Сок

Ужин

- Картофель отварной (молодой) с маслом и укропом
- Рыба тушеная с овощами
- Салат овощной (огурцы, помидоры)
- Чай
- Масло сливочное
- Хлеб
- Фрукты

Поздний ужин

- Печенье
- Чай из карпатских трав

День 4

Завтрак

- Сырники
- Колбаса
- Масло сливочное
- Чай с лимоном
- Хлеб белый (батон)
- Сыр голландский

Обед

- Суп с фрикадельками
- Рис отварной
- Куриная отбивная
- Кетчуп
- Салат овощной (огурцы, помидоры)
- Хлеб
- Компот из сухофруктов

Полдник

- Чизбургер
- Домашний лимонад

Ужин

- Овощное рагу с телятиной
- Чай
- Масло сливочное
- Хлеб
- Фрукты

Поздний ужин

- Печенье
- Чай из карпатских трав

День 5

Завтрак

- Омлет с овощами
- Кукуруза консервированная
- Сарделька
- Оладья со сгущенным молоком
- Чай с лимоном
- Хлеб белый (батон)
- Масло сливочное

Обед

- Суп гречневый с курицей
- Вареники с мясом
- Салат овощной (огурцы, помидоры)
- Хлеб
- Компот из свежих фруктов

Полдник

- Творожная масса
- Сок

Ужин

- Куриная ножка запеченная на мангале
- Молодой картофель отварной
- Салат из капусты
- Чай
- Масло сливочное
- Хлеб
- Фрукты

Поздний ужин

- Чай из карпатских трав
- Печенье

День 6

Завтрак

- Блины с мясом
- Отварное яйцо
- Сырная масса
- Масло сливочное
- Хлеб белы
- Чай с лимоном

Обед

- Суп рыбный/суп «Минестроне»
- Говяжьи тефтельки в сметанном соусе
- Картофельное пюре
- Хлеб
- Морс

Полдник

- Блинчики с вареньем
- Сок

Ужин

- Макароны с маслом
- Курица тушеная в сметанном соусе с овощами
- Салат из овощной (огурцы, помидоры, капуста)
- Масло сливочное
- Хлеб
- Фруктовый компот

Поздний ужин

- Печенье
- Чай из карпатских трав

День 7

Завтрак

- Сырники со сметаной
- Омлет с овощами и колбасой
- Масло сливочное
- Хлеб белый (батон)
- Чай с лимоном

Обед

- Суп рассольник со свининой
- Рис отварной
- Рыба тушеная с овощами
- Салат свекольный
- Компот из сухофруктов
- Хлеб

Полдник

- Оладья со сгущенным молоком
- Йогурт

Ужин

- Куриные крылышки в запеченные на мангале
- Рис с овощами
- Салат из молодой капусты
- Чай
- Хлеб

Поздний ужин

- Печенье
- Чай из карпатских трав

День 8

Завтрак

- Картофель молодой отварной
- Сарделька
- Яйцо отварное
- Масло сливочное
- Хлеб белый
- Кефир

Обед

- Суп Харчо (на говядине)
- Плов
- Салат из молодой капусты
- Хлеб
- Компот из свежих фруктов

Полдник

- Блинчики с бананом и сгущенным молоком
- Сок

Ужин

- Вареники с картошкой
- Мясная за жарка с луком
- Салат овощной (огурцы, помидоры)
- Чай
- Масло сливочное
- Хлеб
- Фрукты

Поздний ужин

- Печенье
- Чай из карпатских трав