Примерное меню выходного дня

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Первый вариант | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| Каша геркулесовая молочнаяБутерброд с маслом и сыромЧай с молоком  | Салат из капусты с морковьюСуп картофельный с зеленым горошкомЗапеканка картофельная с  мясомСок томатныйХлеб ржаной | Пирожок с повидломКефир | Вареники ленивые с масломКисель из сокаЯблоко  |
| Второй вариант | Пудинг творожный с изюмом и соусом молочным сладкимБутерброд с масломКофейный напиток с молоком  | Салат свекла с яблокамиСуп картофельный с горохомКотлета из говядины(паровая)Картофельное пюреКомпот из сухофруктов  | Печенье/Ватрушка с повидломМолоко  | Рыба, тушенная с овощамиХлеб ржанойЧай с лимоном  |