Примерное меню выходного дня

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Первый вариант | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| Каша геркулесовая молочная  Бутерброд с маслом и сыром  Чай с молоком | Салат из капусты с морковью  Суп картофельный с зеленым горошком  Запеканка картофельная с  мясом  Сок томатный  Хлеб ржаной | Пирожок с повидлом  Кефир | Вареники ленивые с маслом  Кисель из сока  Яблоко |
| Второй вариант | Пудинг творожный с изюмом и соусом молочным сладким  Бутерброд с маслом  Кофейный напиток с молоком | Салат свекла с яблоками  Суп картофельный с горохом  Котлета из говядины(паровая)  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов | Печенье/Ватрушка с повидлом  Молоко | Рыба, тушенная с овощами  Хлеб ржаной  Чай с лимоном |