НА ВОЛНЕ

Понедельник

Завтрак

Яичница
Колбасная нарезка
Оладьи, сметана, варенье
сгущенное молоко
Масло сливочное
Чай
Кофе

Обед

Овощной салат
Суп вермишелевый
с курицей (или грибной суп)
Котлета с макаронами
Компот из сухофруктов

Ужин

Салат из свежей капусты
Жареный судак с
картофельным пюре
Чай
Кофе

Вторник

Завтрак

Каша овсяная
Блинчики
Сметана, варенье
сгущеное молоко
Сыр, масло сливочное
Чай
Кофе

Обед

Салат из моркови с чесноком
и майонезом
Суп гороховый с копченостями
Наггетсы с картофельным
пюре
Компот из лесных ягод

Ужин

Винегрет
Овощное рагу с мясом
Чай
Кофе

НА ВОЛНЕ

Среда

Завтрак

Каша пшеная
Домашняя выпечка
Сыр, масло сливочное
Чай

Кофе

Обед

Салат яичный с луком и огурцами
Борщ домашний
Гуляш с рисом
Морс

Ужин

Салат оливье
Рыбные котлеты с картофельным пюре
Чай
Кофе

Четверг

Завтрак

Омлет
Сырники творожные
Сметана, сыр
масло сливочное

Чай

Кофе

Обед

Салат из пекинской капусты с кукурузой
Щи из свежей капусты
Жареные куриные ножки с гречкой
Чай, кофе

Ужин

Салат из крабовых палочек
Пельмени домашние со сметаной
Чай
Кофе

НА ВОЛНЕ

Пятница

Завтрак

Каша рисовая
Нарезка колбасная
Запеканка манная
Масло сливочное
Чай
Кофе

Обед

Помидоры с сыром и чесноком
Рассольник
Мясные ежики
Компот из лесных ягод

Ужин

Салат мимоза
Курица с гречкой
Чай
Кофе

Суббота

Завтрак

Блины с мясной начинкой
Сыр, масло сливочное
Чай
Кофе

Обед

Свекла с чесноком и майонезем
Солянка сборная
Перец фаршированный (либо голубцы)
Морс

Ужин

Салат из фасоли
Жареные картофель с грибами
Чай
Кофе

На Волне

Воскресенье

Завтрак

Сосиски с зеленым горошком
Сыр
Масло сливочное
Домашняя выпечка
Чай
Кофе

Обед

Салат из свежей капусты
Уха рыбацкая (или окрошка мясная на квасе
Мясо тушеное с картофелем
Компот из лесных ягод

Ужин

Салат из крабовых палочек
Макароны по-флотски
Чай
Кофе