

Пример дневного меню в санатории «Нива»

Завтрак

Закуски:

- ✓ икра кетовая;
- ✓ сыр.

Первые блюда:

- ✓ котлеты паровые с гарниром;
- ✓ омлет;
- ✓ рулет картофельный с мясом;
- ✓ сосиски молочные с гарниром.

Вторые блюда:

- ✓ пудинг творожный;
- ✓ каша;
- ✓ пирожные с повидлом;
- ✓ оладьи овощные.

Третьи блюда:

- ✓ чай;
- ✓ масло сливочное.

Обед

Закуски:

- ✓ салат овощной;
- ✓ рыба соленая;
- ✓ мясное ассорти.

Первые блюда:

- ✓ суп гороховый;
- ✓ борщ;
- ✓ суп «Харчо»;
- ✓ суп-лапша.

Вторые блюда:

- ✓ плов с говядиной;
- ✓ птица отварная с гарниром;
- ✓ рулет яичный с гарниром;
- ✓ рыба тушеная с гарниром.

Третьи блюда:

- ✓ компот;
- ✓ фрукты.

Ужин

Закуски:

- ✓ овощные салаты или овощи.

Первые блюда:

- ✓ макароны с мясом;
- ✓ суфле мясное с гарниром;
- ✓ зразы с яйцом и гарниром;
- ✓ гуляш из говядины с гарниром.

Вторые блюда:

- ✓ каша;
- ✓ сырники творожные;
- ✓ плов фруктовый.

Третьи блюда:

- ✓ кондитерские изделия;
- ✓ хлеб ржаной, пшеничный;
- ✓ кисломолочные продукты;
- ✓ чай;
- ✓ масло сливочное.