|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***понедельник*** | ***Понед . Завтрак*** | Каша гречневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Какао с молоком | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт | 200 г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной | 200г |
|  | Перловка с маслом | 110г. |
|  | Котлета мясная | 80г. |
|  | Компот из сухофруктов | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Зеленый горошек | 30г. |
|  |  |  |
| **15:00** | снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Сочни с творогом | 90г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Яйцо/ бутерброд с сыром/чай |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***вторник*** | ***Завтрак*** | Каша манная | 200г. |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Полевой» | 200г |
|  | Запеканка рыбная | 110г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Морс | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Макаронные изд. с сыром | 120г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Сок | 150г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***среда*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Батон с маслом/повидлом | 35/5/20г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **9:30 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп гороховый с гренками | 200г |
|  | Жаркое по-домашнему | 180г. |
|  | Томат свежий | 30г |
|  | Кисель облепиховый | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г |
|  |  |  |
| **Полдник** | Булка «Дорожная» | 90г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Молочный суп с вермишелью | 200г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***четверг*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Солянка со сметаной | 200г |
|  | Рис отварной | 110г. |
|  | Биточек мясной | 80г |
|  | Морс из клюквы | 200г. |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г |
|  |  |  |
| **Полдник** | Запеканка твороженная со сгущенкой | 100/30г |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| **ГПД** | Печенье/чай | 30г/200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***пятница*** | ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200 г |
|  | Батон с маслом/сыром | 35/5/9г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00** | фрукт |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с макар. Изд. | 200г |
|  | Картофельное пюре | 130г. |
|  | Тефтели мясные | 80г. |
|  | Компот | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Сельдь соленная | 30г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Полдник** | Манник с вареньем | 100/30г. |
|  | Чай | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Фрукт |  |