|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***понедельник*** | ***Понед . Завтрак*** | Каша гречневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Полевой» | 200г |
|  | Макаронные издел. | 110г. |
|  | Мясо по-таежному | 80г. |
|  | Компот из сухофруктов | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Зеленый горошек | 30г. |
|  |  |  |
| **15:00** | снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Сочни с творогом | 100г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | сок |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***вторник*** | ***Завтрак*** | Каша манная | 200г |
|  | Батон с маслом/повидлом | 35/5/20г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной | 200г |
|  | Рис отварной | 110г. |
|  | Котлета рыбная | 80г |
|  | Соус томатный | 40г |
|  | Томат свежий | 30г |
|  | морс | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | йогурт | 100г |
|  |  |  |
| **Полдник** | Какао на молоке, яйцо, бутерброд с сыром |  |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Картофель с мясом/чай с сахаром | 150г/200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***среда*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5/9г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **9:30 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Харчо» | 200г |
|  | Лапшевник с мясом | 120г. |
|  | Огурец свежий | 30г |
|  | кисель | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Соус томатный | 40 |
|  |  |  |
| **Полдник** | Гречка рассыпчатая | 200г. |
|  | Молоко | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Чай /зефир | 200/20г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***четверг*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Батон с маслом/сыром | 35/5/9г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Солянка сметаной | 200г |
|  | Перловка отварная | 110г. |
|  | Биточек мясной | 80г |
|  | Напиток витаминный | 200г. |
|  | Томат свежий | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г |
|  |  |  |
| **Полдник** | Запеканка твороженная со сгущ | 90/30г |
|  | Чай с сахаром | 200г |
|  |  |  |
| **ГПД** | печенье/ чай | 200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***пятница*** | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 27г. |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00** | фрукт |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Гороховый с гренками | 200г |
|  | Картофельное пюре | 130г. |
|  | Тефтели мясные | 80г. |
|  | компот | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Сельдь соленная | 30г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Булка «Дорожная» | 100г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Фрукт |  |