|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Рассольник со сметаной | 200г |
|  | Лапшевник | 130г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Зеленый горошек | 30г |
|  | Компот из сухофруктов | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Запеканка творож./ молоко сгущенное | 90/30г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | мандарин |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Вторник*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200г. |
|  | Батон | 35г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | Фрукт | 100 г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с мясными фрикадельками | 200г |
|  | Биточек рыбный | 80г. |
|  | Рис отварной | 110г |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Витаминный напиток | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  | Соус томатный | 40г |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Яйцо отварное, бутерброд с сыром | 40/35/20. |
|  | Какао на молоке | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Чай / вафли | 200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда*** | ***Завтрак*** | Каша манная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной | 200/10г |
|  | Перловка с маслом | 110г.. |
|  | Биточек мясная | 80г |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Помидор свежий | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Кисель из облепиховый | 200г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Булка «Сахарная» | 90г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Зефир, чай |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Четверг*** | ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Полевой» | 200г |
|  | Зразы из говядины с овощами | 100г |
|  | Свекла тушенная | 30г |
|  | Компот | 200г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Запеканка из печени/соус сметанный | 100/40г. |
|  | Чай с печеньем | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Конфета, чай | 200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пятница*** | ***Завтрак*** | Каша гречневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Крестьянский» | 200г |
|  | АЗУ | 200г. |
|  | Помидор свежий | 30г. |
|  | Морс | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Сосиска в тесте | 100г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Сок | 150г. |
|  |  |  |