|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник 07.11.22*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Печенье | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный «Любительский | 200г |
|  | Котлета мясная | 80г. |
|  | Макарон.изд. с маслом | 110г. |
|  | Компот сухофруктов | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Яйцо, бутерброд с сыром | 40/40/200г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Чай / вафли |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Вторник 08.11.22*** | ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с мясными фрикадельками  | 200г |
|  | Запеканка рыбная  | 120г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Огурец | 30г. |
|  | Морс  | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Ватрушка с творогом  | 100г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Зефир/чай | 20/200 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда*** | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с маслом/сыром | 35/5/9г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт  |  |
|  |  |  |
| **Обед** |  Борщ со сметаной | 200/10г |
|  | Гуляш мясной | 80г. |
|  | Гречка отварная | 110г. |
|  | Компот  | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Полдник** | Манник с вареньем | 100г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Печень/чай  | 20/200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Четверг*** | ***Завтрак*** | Каша рисовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Сок | 130г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с вермишелью | 200г |
|  | Пюре картофельное | 150г |
|  | Биточек мясной | 80г |
|  | Соус томатный  | 40г. |
|  | Кисель | 200г. |
|  | Огурец | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Булка «Дорожная» | 100г. |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ГПД | Фрукт |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пятница*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** |  Солянка  | 200г |
|  | Ленивые голубцы | 180г. |
|  | Соус сметанный | 30г |
|  | Компот  | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Макароны с сыром  | 90г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Конфета/чай  | 20/200г |
|  |  |  |