|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник 05.12.22*** | ***Завтрак*** | Каша манная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт/сок |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Харчо» | 200г |
|  | Мясо по таежному | 80г. |
|  | Макарон.изд. с маслом | 110г. |
|  | Компот сухофруктов | 200г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Гречка рассыпчатая | 130г. |
|  | Чай с молоком | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Чай / печенье | 200/20г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Вторник 06.12.22*** | ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт | 100 г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной | 200/10г |
|  | Запеканка рыбная | 120г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Огурец | 30 |
|  | Морс | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Полдник** | Манник с вареньем | 100г. |
|  | Чай | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Сосиска отварная, зеленый горошек, хлеб | 70/20/30г. |
|  |  | Чай с сахаром | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда 07.12.22*** | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Сок | 130г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Свекольник со сметаной | 200/10г |
|  | Гуляш мясной | 80г. |
|  | Картофельное пюре | 150г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Компот | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г |
|  |  |  |
| **Полдник** | Булка «Дорожная» | 100г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Фрукт |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Четверг 08.12.22*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Солянка | 200г |
|  | Ленивые голубцы | 160г |
|  | Соус сметанный | 40г |
|  | Кисель | 200г. |
|  | Помидор свежий | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Макаронные изд. с сыром | 130г. |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| ГПД | Печенье /чай | 200/20г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пятница 09.12.22*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп гороховый с гренками | 200г |
|  | Рис отварной | 130г. |
|  | Биточек мясной | 80г |
|  | Огурец | 30г. |
|  | Компот | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Ватрушка с творогом | 100г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Зефир/чай | 20/200г. |
|  |  |  |