|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник 26.12.22*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Печенье | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | Сок | 130г |
|  |  |  |
| **Обед** | Рассольник со сметаной | 200/10г |
|  | Лапшевник | 150г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Компот из сухофруктов | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Яйцо отварное, бутерброд с сыром | 40/35/20. |
|  | Какао на молоке | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | фрукты |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Вторник 27.12.22*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200г. |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | Фрукт | 100 г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с вермишелью | 200г |
|  | Котлета рыбная | 80г. |
|  | Рис отварной | 110г |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Напиток витаминный | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Запеканка твороженная/молоко сгущенное | 100/30г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Чай/ вафли | 200/20г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда 28.12.22*** | ***Завтрак*** | Каша гречневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Полевой» | 200г |
|  | Зразы из говядины с овощами | 130г |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Свекла тушенная | 30г |
|  | Компот | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Булка «Дорожная» | 100г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Запеканка из печени /соус сметанный | 100/30г. |
|  |  | Чай п/сладкий | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Четверг 29.12.22*** | ***Завтрак*** | Каша манная | 200 г |
|  | Батон с маслом/сыром | 35/5/20г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной | 200/10г |
|  | Биточек мясная | 80г. |
|  | Перловка с маслом | 110г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Помидор свежий | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Кисель из облепиховый | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Полдник** | Суп молочный | 200г |
|  | Чай сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Зефир, чай | 20/200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пятница 30.12.22*** | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с повидлом | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Харчо» | 200г |
|  | Макаронные изделия | 110г. |
|  | Котлета мясная | 80г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Морс | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Коржик молочный | 90г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД |  |  |
|  |  |  |