|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***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  |  |  |
|  |  |  |