|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***понедельник*** | ***Завтрак*** | Каша гречневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Какао на молоке | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | сок | 130г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Полевой» | 200г |
|  | Макаронные издел. | 110г. |
|  | Котлета мясная | 80г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Салат | 50г. |
|  | Компот из сухофруктов | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Запеканка твороженная со сгущенкой | 100г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | фрукт |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***вторник*** | ***Завтрак*** | Каша манная | 200г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Борщ со сметаной | 200/10г |
|  | Картофельное пюре | 110г. |
|  | Тефтели мясные | 80г. |
|  | Соус томатный | 40г |
|  | Сельдь соленная | 30г |
|  | Морс | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Булка «Сахарная» | 100г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Сосиска, хлеб | 70/30г. |
|  |  | Салат | 40г. |
|  |  | Чай п/сладкий | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Батон с маслом/сыром | 35/5/9г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с клецками | 200г |
|  | Перловка отварная | 110г. |
|  | Биточек мясной | 80г |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Морс | 200г. |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г |
|  |  |  |
| **Полдник** | Макароны с сыром | 130г |
|  | Чай с сахаром | 200 |
|  |  |  |
| **ГПД** | Вафли/чай | 30г/200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***четверг*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **9:30 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Рассольник со сметаной | 200/10г |
|  | Жаркое по-домашнему | 180г. |
|  | Винегрет | 40г |
|  | Напиток витаминный | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Суп молочный с вермишелью | 200г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Печенье/чай | 200/20г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***пятница*** | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 27г. |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Крестьянский» | 200г |
|  | Рис отварной | 110г. |
|  | Рыба припущенная с овощами | 90г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Морс | 200г |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Ватрушка с яйцом и сыром | 110г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Гречка рассыпчатая | 100г |
|  |  | Чай с молоком |  |