|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Понедельник* 23.01.23** | | |
| ***Завтрак*** | Каша манная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Какао на молоке | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Кудрявый» | 200/10г |
|  | Плов | 200г. |
|  | Салат | 50г. |
|  | Компот из сухофруктов | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Уха ,хлеб | 200г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Печенье/чай | 20/200г. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник 24.01.23** | | |
| ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200г |
|  | Батон с маслом/сыром | 35/5/9г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной | 200г |
|  | Сосиска отварная | 70г. |
|  | Каша гречневая с маслом | 110г |
|  | Соус томатный | 40г |
|  | Томат свежий | 30г. |
|  | Морс | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Сырники со сгущенкой | 100/30г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
|  | Картофель с мясом | 150г. |
| ГПД | Чай п/сладкий, хлеб | 200г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Среда 25.01.23** | | |
| ***Завтрак*** | Каша рисовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | Сок | 150г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с вермишелью | 200г |
|  | Капуста тушенная с мясом | 200г |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Компот | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Расстегай | 130г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Фрукт |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Четверг 26.01.23** | | |
| ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Печенье | 20г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Харчо» | 200г |
|  | Макаронные изд. с маслом | 110г. |
|  | Котлета | 80г |
|  | Соус томатная | 40г. |
|  | салат | 50г. |
|  | Компот | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Яйцо, бутерброд с сыром | 40/40 |
|  | Какао на молоке | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Зефир /чай |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пятница 27.01.23** | | |
| ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп гороховый с картофелем | 200г |
|  | Рыба запеченная | 110г. |
|  | Пюре картофельное | 80 |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Морс | 200г |
|  | Хлеб | 45г |
|  |  |  |
| **Полдник** | Булка «Дорожная» | 100г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  | Салат фруктовый | 50г. |
|  |  |  |
| **15:00 ГПД** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |