|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Понедельник* 20.03.23** | | |
| ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Какао на молоке | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной | 200/10г |
|  | Плов | 200г. |
|  | Компот из сухофруктов | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Уха ,хлеб | 200г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Печенье/чай | 20/200г. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник 21.03.23** | | |
| ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200г |
|  | Батон с маслом/сыром | 35/5/9г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с клецками | 200г |
|  | Сосиска отварная | 70г. |
|  | Каша гречневая с маслом | 110г |
|  | Соус томатный | 40г |
|  | салат | 30г. |
|  | Морс | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Сырники со сгущенкой | 100/30г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Пряники/ чай | 20/200г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Среда 22.03.23** | | |
| ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200 г |
|  | Батон с повидлом | 35/20г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | Сок | 130г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Полевой» | 200г |
|  | Пюре картофельное | 150г |
|  | Бефстроганов из печени | 80г. |
|  | Салат (капуста+ зел горох) | 30г. |
|  | Компот | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Ватрушка с яйцом и сыром | 100г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Фрукт |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Четверг 23.03.23** | | |
| ***Завтрак*** | Каша манная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/9г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Кудрявый» | 200г |
|  | Котлета рыбная | 80г. |
|  | Рис отварной | 150г |
|  | Соус томатная | 40г. |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Компот | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00 (10,5часов)** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Макароны с сыром | 130г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Йогурт | 200г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пятница 24.03.23** | | |
| ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **10 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Борщ со сметаной | 200/10г |
|  | Булгур с маслом | 110г. |
|  | Гуляш (куриный) | 90г. |
|  | Томат свежий | 30г. |
|  | Морс | 200г |
|  | Хлеб | 45г |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Булка с повидлом | 100г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Картофель с мясом | 150г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |