|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **9:30 часов** | Сок | 130г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной | 220г |
|  | Лапшевник | 150 г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Компот из сухофруктов | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Запеканка твороженная со сгущенкой | 200. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Вафли/чай | 20/200 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Вторник*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Батон с маслом/сыром | 35/5/9г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **9:30 часов** | Фрукт | 1шт |
|  |  |  |
| **Обед** | Солянка | 220г |
|  | Биточек мясной | 80г. |
|  | Перловка с маслом | 130г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Помидор свежий | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Кисель из облепиховый | 200г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Ватрушка с повидлом | 110г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Зефир/чай | 20/200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда*** | ***Завтрак*** | Каша манная | 200г. |
|  | Печенье | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **9:30 часов** | сок |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с вермишелью | 220г |
|  | Рис отварной с маслом | 130г. |
|  | Рыба запеченная | 80г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Морс | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Гренок | 130г. |
|  | Какао на молоке | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Фрукт |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Четверг*** | ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **9:30** | фрукт | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп Крестьянский | 220г |
|  | Зразы из говядины с овощами | 130г |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Свекла тушенная | 30г |
|  | Компот | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Гречка рассыпчатая | 130г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Конфета/чай |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пятница*** | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с сахаром | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **9:30 часов** | Сок | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Рассольник со сметаной | 220/10г |
|  | Жаркое | 200г. |
|  | Салат (капуста +огурец) | 30г. |
|  | Морс | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Полдник** | Сосиска в тесте | 130г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
|  | **ГПД** | фрукт |  |
|  |  |  |  |