|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт | 150г |
|  |  |  |
| **Обед** | Рассольник | 200г |
|  | Мясо по таежному | 80г. |
|  | Макарон.изд. с маслом | 110г. |
|  | Компот сухофруктов | 200г. |
|  |  | 30г. |
|  | Хлеб | 50г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  |  |  |
| **15:00** |  | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник ГПД** | Печенье | 15г. |
|  | Чай | 200г. |
|  |  |  |
| **Ужин** | Сырники ,Чай | 100/200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Вторник*** | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Свекольник со сметаной | 200/10г |
|  | Гуляш мясной | 80г. |
|  | Гречка отварная | 110г. |
|  | Салат | 30г |
|  | Компот | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Полдник ГПД** | Сухари/Чай | 20/200г. |
|  |  |  |
| Ужин | Манник с вареньем | 100г |
|  | Чай | 200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда*** | ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт | 100 г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп Крестьянский | 200г |
|  | Рис отварной с маслом | 120г. |
|  | Рыба запеченная | 90г |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Огурец | 30 |
|  | Морс | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
| **Полдник ГПД** | Конфета | 15г |
|  | Чай | 200г |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Ужин | Яйцо ,бутерброд с сыром | 60/35/9г |
|  | Цикорий с молоком | 200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Четверг*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп Солянка | 200г |
|  | Ленивые голубцы | 160г |
|  | Соус сметанный | 40г |
|  | Кисель | 200г. |
|  | Огурец | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник ГПД** | Зефир / Чай | 20/200г |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Ужин** | Макаронные изд. с сыром | 130г |
|  | Чай с сахаром | 200г |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пятница*** | ***Завтрак*** | Каша рисовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Сок | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп гороховый с гренками | 200/10г |
|  | Пюре картофельное | 180г. |
|  | Тефтели | 30г |
|  | Сельдь | 20г |
|  | Компот | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник ГПД** | Фрукт | 150г. |
|  |  |  |
| **Ужин** | Ватрушка с повидлом | 90г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |