|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Какао на молоке | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Сок | 130г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Кудрявый» | 220г |
|  | Мясо по таежному | 80г. |
|  | Макарон.изд. с маслом | 130г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Компот сухофруктов | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Чай / вафли  | 200/20г  |
|  |  |  |
| Ужин  | Сырники со сгущенкой  | 120г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Вторник*** | ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Рассольник со сметаной | 220г |
|  | Рис отварной с маслом | 130г. |
|  | Котлета рыбная  | 80г |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Огурец | 30г. |
|  | Морс из свежих ягод | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Полдник** | Зефир /Чай  | 20/200г. |
|  |  |  |
| **ГПД** | Булка «Дорожная» | 110г |
|  |  | Чай п/сладкий  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда*** | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт  | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной | 220/10г |
|  | Гуляш | 80г. |
|  | Гречка отварная | 130г. |
|  | Соус томатный  | 40г. |
|  | Томат свежий | 30г |
|  | Компот  | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | пряник / чай | 20/200г. |
|  |  |  |
| **Ужин** | Молочный суп с вермишелью | 200г. |
|  | Чай п/сладкий |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***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 из облепихи  | 200г. |
|  | Огурец  | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Снежок  |  |
|  |  |  |
| **Полдник** | Печенье/ чай с сахаром  | 20/200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| ГПД | Макаронные изд. с сыром | 135г |
|  |  | Чай с сахаром | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пятница*** | ***Завтрак*** | Каша манная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** |  Суп гороховый с гренками | 220г |
|  | Пюре картофельное | 150г. |
|  | Тефтели мясные  | 80г |
|  | Томат свежий | 30г |
|  | Компот  | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Ватрушка с повидлом | 110г. |
|  | Чай п/сладкий | 200г. |
|  |  |  |
| ГПД | Фрукт |  |
|  |  |  |