|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник*** | ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с вермишелью | 220г |
|  | Гороховое пюре | 130г. |
|  | Котлета мясная | 80г |
|  | Соус томатный | 40г |
|  | Компот | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник ГПД** | Сухари/чай | 20/200г. |
|  |  |  |
| Ужин | Сочни с творогом | 90г |
|  | Чай с сахаром | 200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Вторник*** | ***Завтрак*** | Каша манная | 200 г |
|  | Батон с маслом/сыром | 35/5/9г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Щи со сметаной | 220г |
|  | Рис отварной | 90г. |
|  | Биточек рыбный | 130г. |
|  | Соус томатный | 40г |
|  | Томат свежий | 30г. |
|  | Морс из свежих ягод | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник ГПД** | Вафли , Чай | 20/200г |
|  |  |  |
| Ужин | Гречка рассыпчатая | 130г |
|  | Какао на молоком | 200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда*** | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г. |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Харчо» | 220г |
|  | Жаркое по-домашнему | 180г. |
|  | Огурец свежий | 30г |
|  | Кисель облепиховый | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник ГПД** | Мармелад/чай |  |
|  |  |  |
| Ужин | Манник с вареньем | 130г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Четверг*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Борщ со сметаной | 220г |
|  | Гречка отварная | 130г. |
|  | Сосиска отварная | 70г |
|  | Напиток витаминный | 200г. |
|  | Соус томатный | 40г |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **15:00** | Йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Полдник ГПД** | печенье/ Чай | 20/200г |
|  |  |  |
| **Ужин** | Макароны с мясо | 130г |
|  | Чай с сахаром | 200г |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пятница*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10 часов** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с клецками | 220г |
|  | Булгур с маслом | 130г. |
|  | Биточек мясной | 80г |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Компот фруктовый | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник ГПД** | Пряники , Чай | 30/200г |
|  |  |  |
| **Ужин** | Суп молочный с макаронными изд. | 200г. |
|  | Чай с сахаром | 200г |
|  |  |  |