|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник*** | ***Завтрак*** | Каша манная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | фрукт | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Полевой» | 220г |
|  | Мясо «по -таежному» | 90г. |
|  | Макарон.изд. с маслом | 130г. |
|  | Компот | 200г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Печенье /чай | 20/200г. |
|  |  |  |
| Ужин | Запеканка творож. со сгущенкой | 130г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Вторник*** | ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Крестьянский» | 220г |
|  | Гречка отварная с маслом | 130г. |
|  | Котлета мясная | 70г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Томат свежий | 30г. |
|  | Витаминный напиток | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | фрукт |  |
|  |  |  |
| **Ужин** | Корж молочный | 130г. |
|  |  | Чай с сахаром | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда*** | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Свекольник со сметаной | 220/10г. |
|  | Гуляш | 80г. |
|  | Рис отварной с маслом | 130г. |
|  | Томатный соус | 40г |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Компот фруктовый | 200г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | вафли/чай | 20/200г. |
|  |  |  |
| Ужин | Макаронные изд. с мясом | 130г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Четверг*** | ***Завтрак*** | Каша пшенная | 200 г |
|  | Батон с повидлом | 35/15г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | йогурт | 130г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Солянка | 220г |
|  | Ленивые голубцы | 150г |
|  | Соус сметанный | 40г |
|  | Кисель облепиховый | 200г. |
|  | Салат «Зимний» | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | фрукт | 100г. |
|  |  |  |
|  | Расстегаи | 110г. |
|  | Чай с сахаром | 200г |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пятница*** | ***Завтрак*** | Каша ячневая | 200 г |
|  | Печенье | 35/5г. |
|  | Чай с лимоном | 200г. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с вермишелью | 220г |
|  | Картофельное пюре | 150г. |
|  | Котлета рыбная | 100г |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Компот из кураги | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Зефир/чай | 20/200г. |
|  |  |  |
| Ужин | Яйцо/бутерброд с сыром | 130г.. |
|  |  | Цикорий с молоком | 200г. |