|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник***  | ***Завтрак*** | Каша манная | 200 г |
|  | Батон с маслом | 35/5г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Сок/фрукт  | 130г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Кудрявый» | 200г |
|  | Котлета мясная  | 90г. |
|  | Гречка отварная с маслом  | 110г. |
|  | Компот  | 200г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
|  **Полдник** | Печенье /чай | 20/200г. |
|  |  |  |
| Ужин | Молочный суп с вермишелью  | 200г. |
|  | Чай с конфетой  | 200/20г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Вторник***  | ***Завтрак*** | Каша рисовая | 200г |
|  | Батон с маслом/сыром  | 35/5/9г |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт  |  |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп «Крестьянский» | 200г |
|  | Макарон.изд. с маслом | 110г. |
|  | Сосиска отварная  | 70г. |
|  | Соус томатный | 40г. |
|  | Витаминный напиток  | 200г. |
|  | хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Пряник/чай | 25/200г. |
|  |  |  |
| **Ужин** | Запеканка творож. со сгущенкой  | 150г. |
|  |  | Чай с сахаром | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Среда***  | ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200 г |
|  | Печенье | 20г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Фрукт  | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** |  Свекольник со сметаной | 200/10г. |
|  | Котлета куриная  | 80г. |
|  | Рис отварной с маслом | 110г. |
|  | Томатный соус | 40г |
|  | Огурец свежий | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  | Компот фруктовый | 200г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Сухари/чай | 20/200г. |
|  |  |  |
| Ужин | Яйцо/бутерброд с сыром  | 40/40г. |
|  | Цикорий с молоком | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Четверг*** | ***Завтрак*** | Каша кукурузная | 200 г |
|  | Батон с маслом  | 35/5г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | йогурт | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Солянка  | 200г |
|  | Ленивые голубцы | 150г |
|  | Соус сметанный | 40г |
|  | Морс из свежих ягод | 200г. |
|  | Салат «Зимний» | 30г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Зефир/чай  | 20/200г. |
|  |  |  |
|  | Макаронные изд. с мясом  | 150г. |
|  | Хлеб | 40г. |
|  |  | Чай п/сладкий | 200г. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пятница***  | ***Завтрак*** | Каша ячневая  | 200 г |
|  | Батон с повидлом | 35/15г. |
|  | Чай с сахаром | 200г. |
|  |  |  |
| **10:00 часов** | Снежок | 100г. |
|  |  |  |
| **Обед** | Суп с вермишелью | 200г |
|  | Картофельное пюре | 150г. |
|  | Тефтеля мясная  | 70г |
|  | Соус томатный  | 40г. |
|  | Сельдь соленная | 30г. |
|  | Компот из кураги | 200г. |
|  | Хлеб | 45г. |
|  |  |  |
| **Полдник** | Фрукт  |  |
|  |  |  |
| Ужин | Булочка с повидлом | 130г. |
|  |  | Чай с сахаром  | 200г. |