

Меню на сад 1, 3 недели июля

Понедельник	Завтрак 1. Суп молочный с геркулесом 200 гр 2. Молоко кипяченое 180 гр 3. Бутерброд с повидлом 55 гр.
	Второй завтрак 1. Сок яблочный 160 гр.
	Обед 1. Щи с картофелем из свежей капусты 200 гр. 2. Каша рассыпчатая перловая 130 гр. 3. Огурец соленый в нарезке 60 гр. 4. Бефстроганов из отварной говядины 100 гр. 5. Компот из сухофруктов 180 гр. 6. Хлеб ржаной 45гр.
	Полдник уплотненный 1. Овощная запеканка с молочным соусом 130/30 гр. 2. Сосиска отварная 60 гр. 3. Чай с лимоном 180 гр. 4. Хлеб пшеничный 25 гр. 5. Булочка молочная 40 гр.
Вторник	Завтрак 1. Каша рисовая 200 гр. 2. Какао 180 гр. 3. Бутерброд с маслом 35 гр.
	Второй завтрак 1. Яблоко 120 гр.
	Обед 1. Салат из свежих помидоров 60 гр. 2. Суп картофельный с фасолью 200 гр. 3. Шницель рыбный натуральный 80 гр. 4. Картофельное пюре 150 гр. 5. Кисель из плодов шиповника 180 гр. 6. Хлеб ржаной 45 гр.
	Полдник уплотненный 1. Огурец свежий в нарезке 60гр. 2. Мясо тушеное с овощами 140 гр. 3. Пирог с повидлом 50 гр. 4. Чай с молоком 180 гр. 5. Хлеб пшеничный 25 гр.
Среда	Завтрак 1. Суп молочный с манной крупой 200 гр. 2. Чай с сахаром 180 гр. 3. Бутерброд с маслом, сыром 40/5/15 гр.
	Второй завтрак

	<p>1. Банан 120 гр.</p> <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп картофельный с клецками 200 гр. 2. Суфле куриное 70 гр. 3. Капуста тушенная 150 гр. 4. Салат из картофеля с помидорами 60 гр. 5. Компот из свежей брусники 180 гр. 6. Хлеб ржаной 45 гр. <p>Полдник уплотненный</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пюре морковное 100 гр. 2. Запеканка из творога 100 гр. 3. Соус яблочный 30 гр. 4. Кефир 180 гр. 5. Хлеб пшеничный 25 гр. 6. Зефир 25 гр.
Четверг	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша «Дружба» (рис, пшено) 200 гр. 2. Бутерброд с маслом 35 гр. 3. Кофейный напиток 180 гр. <p>Второй завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сок яблочный 160 гр. <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп гороховый 200 гр. 2. Картофельная запеканка с печенью 180 гр. 3. Соус сметанный 30 гр. 4. Салат из соленых огурцов с луком 60 гр. 5. Кисель из сока 150 гр. 6. Хлеб ржаной 45 гр. <p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тефтели из рыбы с творогом 80 гр. 2. Соус молочный 30 гр. 3. Капуста тушенная с яблоками 150 гр. 4. Яйцо вареное 20 гр. 5. Чай с лимоном 180 гр. 6. Хлеб пшеничный 30 гр. 7. Вафли 30 гр.
Пятница	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша пшенная 200 гр. 2. Бутерброд с маслом 35 гр. 3. Какао с молоком 180 гр. <p>Второй завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Груша 120 гр. <p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп картофельный с рыбой 200 гр. 2. Рулет из говядины с яйцом и луком 70 гр. 3. Свекла, тушенная в сметанном соусе 150 гр. 4. Помидор свежий в нарезке 60 гр. 5. Компот из св. яблок 180 гр.

	<p>5. Хлеб ржаной 45 гр.</p> <p>Полдник уплотненный</p> <ol style="list-style-type: none">1. Омлет с зеленым горошком 150 гр.2. Ватрушка с творогом 40 гр.3. Чай с сахаром 180 гр.4. Хлеб пшеничный 40 гр.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------