Меню на сад 1, 3 недели января

|  |  |
| --- | --- |
| **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** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1.Банан 120 гр. |
| **Обед**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.
 |
| **Полдник уплотненный**1. Пюре морковное 100 гр. 2.Запеканка из творога 100 гр.1. Соус яблочный 30 гр.
2. Кефир 180 гр.
3. Хлеб пшеничный 25 гр.
4. Зефир 25 гр.
 |
| Четверг | **Завтрак**1. Каша «Дружба» (рис, пшено) 200 гр.
2. Бутерброд с маслом 35 гр.
3. Кофейный напиток 180 гр.
 |
| **Второй завтрак**1.Сок яблочный 160 гр. |
| **Обед**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.
 |
| **Полдник**1. Тефтели из рыбы с творогом 80 гр.
2. Соус молочный 30 гр.
3. Капуста тушеная 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 | **Завтрак**1. Каша пшенная 200 гр.
2. Бутерброд с маслом 35 гр.
3. Какао с молоком 180 гр.
 |
| **Второй завтрак**1.Груша 120 гр. |
| **Обед**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.
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 5. Хлеб ржаной 45 гр. |
| **Полдник уплотненный**1. Омлет с зеленым горошком 150 гр.
2. Ватрушка с творогом 40 гр.
3. Чай с сахаром 180 гр.
4. Хлеб пшеничный 40 гр.
 |