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. |