

1

Первый завтрак

Каша манная молочная 1/150 гр.

Чай с молоком 1/150 гр.

Хлеб пшеничный 1/40 гр.

Масло 1/10 гр.

Второй завтрак

Фрукты по сезону 1/75 гр.

Обед

Суп с фрикадельками 1/150 гр.

Салат из огурца с маслом растительным 1/45 гр.

Каша перловая с мясом 1/180 гр.

Хлеб ржано-пшеничный 1/40 гр.

Компот из яблок 1/150 гр.

Полдник

Булка белая 1/160 гр.

Масло 1/10 гр.

Сыр 1/20 гр.

Чай с сахаром 1/150 гр.

2

Первый завтрак

Каша овсяная молочная 1/150 гр.

Чай с сахаром 1/150 гр.

Хлеб пшеничный 1/40 гр.

Масло 1/10 гр.

Второй завтрак

Фрукты по сезону 1/75 гр.

Обед

Суп из курицы с рисом 1/150 гр.

Свекла отварная с маслом 1/45 гр.

Котлеты паровые 1/60 гр.

Гарнир из пшеничной крупы с маслом 1/120 гр.

Хлеб ржано-пшеничный 1/40 гр.

Компот из яблок 1/150 гр.

Полдник

Запеканка творожная 1/60 гр.

Чай с сахаром 1/150 гр.

3

Первый завтрак

Каша кукурузная молочная 1/150 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.
Хлеб пшеничный 1/40 гр.
Масло 1/10 гр.

Второй завтрак

Печенье 1/60 гр.

Обед

Суп куриный с лапшой 1/150 гр.
Салат из овощей 1/45 гр.
Плов рыбный с овощами 1/180 гр.
Хлеб ржано-пшеничный 1/40 гр.
Компот из яблок 1/150 гр.

Полдник

Кекс шоколадный собственного изготовления 1/60 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.

4

Первый завтрак

Каша рисовая молочная 1/150 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.
Хлеб пшеничный 1/40 гр.
Масло 1/10 гр.

Второй завтрак

Печенье 1/60 гр.

Обед

Щи со сметаной 1/150 гр.
Кукуруза консервированная 1/150 гр.
Макароны с мясом 1/180 гр.
Хлеб ржано-пшеничный 1/40 гр.
Компот из яблок 1/150 гр.

Полдник

Кекс (бисквит) морковный 1/60 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.

5

Первый завтрак

Каша ячневая молочная 1/150 гр.
Чай зеленый с сахаром 1/150 гр.
Хлеб пшеничный 1/40 гр.
Масло 1/10 гр.

Второй завтрак

Фрукты по сезону 1/75 гр.

Обед

Суп картофельный с сухариками 1/150 гр.
Салат из квашеной капусты/салат из свежей
капусты 1/45 гр.
Кулеш с мясом 1/180 гр.
Хлеб ржано-пшеничный 1/40 гр.
Компот из яблок 1/150 гр.

Полдник

Печенье/пряники 1/60 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.

6

Первый завтрак

Каша гречневая молочная 1/150 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.
Хлеб пшеничный 1/40 гр.
Масло 1/10 гр.

Второй завтрак

Фрукты по сезону 1/75 гр.

Обед

Суп-кулеш рыбный 1/150 гр.
Салат из капусты и огурца 1/45 гр.
Рис с курицей и овощами 1/180 гр.
Хлеб ржано-пшеничный 1/40 гр.
Компот из яблок 1/150 гр.

Полдник

Булка белая 1/60 гр.
Масло 1/10 гр.
Сыр 1/20 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.

7

Первый завтрак

Каша пшенная молочная 1/150 гр.

Чай зеленый с сахаром 1/150 гр.

Хлеб пшеничный 1/40 гр.

Масло 1/10 гр.

Второй завтрак

Фрукты по сезону 1/75 гр.

Обед

Суп гороховый на мясном бульоне
с гречками 1/150 гр.

Горошек консервированный 1/45 гр.

Каша гречневая с мясом 1/180 гр.

Хлеб ржано-пшеничный 1/40 гр.

Компот из ягод 1/150 гр.

Полдник

Сырники 1/60 гр.

Чай с сахаром 1/150 гр.

8

Первый завтрак

Лапша молочная 1/150 гр.

Чай с сахаром 1/150 гр.

Хлеб пшеничный 1/40 гр.

Масло 1/10 гр.

Второй завтрак

Печенье 1/60 гр.

Обед

Суп из курицы с клёцками 1/150 гр.

Икра кабачковая 1/45 гр.

Тефтели мясные 1/60 гр.

Пюре картофельное с маслом 1/120 гр.

Хлеб ржано-пшеничный 1/40 гр.

Компот из яблок 1/150 гр.

Полдник

Кекс шоколадный собственного изготовления 1/60 гр.

Чай с сахаром 1/150 гр.

9

Первый завтрак

Каша геркулесовая молочная 1/150 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.
Хлеб пшеничный 1/40 гр.
Масло 1/10 гр.

Второй завтрак

Фрукты по сезону 1/75 гр.

Обед

Свекольник 1/150 гр.
Салат из овощей 1/45 гр.
Макароньы с курицей и овощами 1/180 гр.
Хлеб ржано-пшеничный 1/40 гр.
Компот из ягод 1/150 гр.

Полдник

Кекс (бисквит) морковный 1/60 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.

10

Первый завтрак

Каша рисовая молочная 1/150 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.
Хлеб пшеничный 1/40 гр.
Масло 1/10 гр.

Второй завтрак

Печенье 1/60 гр.

Обед

Суп из курицы с овощами 1/150 гр.
Рагу из овощей с мясом 1/180 гр.
Хлеб ржано-пшеничный 1/40 гр.
Компот из яблок 1/150 гр.

Полдник

Трyяники/печенье 1/60 гр.
Чай с сахаром 1/150 гр.