

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

<i>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром</i>	<i>200 гр</i>
<i>(Молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное)</i>	
<i>Кондитерские изделия</i>	<i>20 гр</i>
<i>Кофе с молоком</i>	<i>200 гр</i>

Второй завтрак

<i>Сок</i>	<i>100 гр</i>
------------	---------------

Обед

<i>Суп картофельный с крупой</i>	<i>250 гр</i>
<i>(куриный бульон, крупа рисовая, зелень, мясо курицы, лук, морковь, картофель)</i>	
<i>Каша гречневая</i>	<i>160 гр</i>
<i>(крупа гречневая, масло подсолнечное)</i>	
<i>Гуляш из отварного куриного мяса</i>	<i>80 гр</i>
<i>(мясо куриное, лук, морковь, томат)</i>	
<i>Помидор</i>	<i>30 гр</i>
<i>Компот из апельсинов и мандаринов</i>	<i>200 гр</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50 гр</i>

Ужин

<i>Омлет натуральный</i>	<i>110 гр</i>
<i>Свежий огурец</i>	<i>30 гр</i>
<i>Батон</i>	<i>30 гр</i>
<i>Чай сладкий лимоном</i>	<i>200 гр</i>

Поздний ужин

<i>Кефир</i>	<i>200 гр</i>
<i>Ромашка</i>	<i>30 гр</i>

ВТОРНИК

Завтрак

<i>Каша гречневая молочная</i>	200 гр
<i>(Молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное)</i>	
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5 гр
<i>Чай с сахаром</i>	200 гр

Второй завтрак

<i>Фрукты</i>	100 гр
---------------	--------

Обед

<i>Суп вермишелевый на курином бульоне</i>	250 гр
<i>(картофель, лук, морковь, зелень, вермишель, куриное мясо)</i>	
<i>Плов из мяса птицы</i>	160 гр
<i>(филе курицы, лук, морковь, масло подсолнечное, рис)</i>	
<i>Свежий помидор</i>	30 гр
<i>Компот из свежзамороженных ягод</i>	200 гр
<i>Хлеб</i>	50 гр

Ужин

<i>Рагу из овощей</i>	140 гр
<i>(картофель, лук, морковь, помидор, перец болгарский, капуста)</i>	
<i>Биточки куриные запечённые</i>	70 гр
<i>(филе, куриное, мука, лук, яйцо, батон)</i>	
<i>Батон</i>	30 гр
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	200 гр

Поздний ужин

<i>Кондитерские изделия</i>	30 гр
<i>Кисель фруктовый</i>	200 гр

СРЕДА

Завтрак

<i>Каша рисовая молочная</i>	200 гр
<i>(крупа рисовая, молоко, масло сливочное, сахар)</i>	
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	25/5/10 гр
<i>Какао с молоком</i>	200 гр

Второй завтрак

<i>Фрукты</i>	100 гр
---------------	--------

Обед

<i>Суп гречневый на курином бульоне</i>	250 гр
<i>(картофель, морковь, лук, зелень, гречневая крупа, куриный бульон, мясо курицы)</i>	
<i>Мясо отварное тушеное с картофелем</i>	150 гр
<i>(говядина, картофель, лук, морковь, чеснок)</i>	
<i>Салат из свеклы с луком</i>	30 гр
<i>Компот из сухофруктов</i>	200 гр
<i>Хлеб</i>	50 гр

Ужин

<i>Творожная запеканка</i>	110 гр
<i>Соус фруктовый</i>	30 гр
<i>Чай черный с лимоном</i>	200 гр

Поздний ужин

<i>Шиповник</i>	200 гр
<i>Булочка «Ромашка»</i>	20 гр

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

<i>Каша манная молочная</i>	200 гр
<i>(Молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное)</i>	
<i>Батон с маслом</i>	25/5 гр
<i>Чай зеленый</i>	200 гр

Второй завтрак

<i>Фрукты</i>	100 гр
---------------	--------

Обед

<i>Суп с клецками на курином бульоне</i>	250 гр
<i>(мука, яйцо, морковь, лук, зелень, , картофель)</i>	
<i>Рис отварной</i>	140 гр
<i>Печень по-строгановски</i>	70 гр
<i>(печень говяжья, лук, морковь, томат)</i>	
<i>Помидор</i>	30 гр
<i>Компот из сухофруктов</i>	200 гр
<i>Хлеб</i>	50 гр

Ужин

<i>Каша гречневая</i>	140 гр
<i>Суфле куриное</i>	70 гр
<i>(филе курицы, яйцо, молоко, масло сливочное)</i>	
<i>Икра свекольная</i>	30 гр
<i>Чай черный с лимоном</i>	200 гр
<i>Батон</i>	50 гр

Поздний ужин

<i>Кефир</i>	200 гр
<i>Печенье</i>	20 гр

ПЯТНИЦА

Завтрак

<i>Каша геркулесовая с маслом</i>	<i>200 гр</i>
<i>(Молоко, крупа овсяная, сахар, масло сливочное)</i>	
<i>Батон с маслом</i>	<i>25/5 гр</i>
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200 гр</i>

Второй завтрак

<i>Фрукты</i>	<i>100 гр</i>
---------------	---------------

Обед

<i>Щи из свежей капусты</i>	<i>250 гр</i>
<i>(капуста ,лук, морковь, картофель, куриный бульон, мясо курицы, зелень)</i>	
<i>Макароны отварные</i>	<i>140 гр</i>
<i>Курица отварная</i>	<i>70 гр</i>
<i>Салат витаминный</i>	<i>30 гр</i>
<i>Компот из апельсинов</i>	<i>200 гр</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30 гр</i>

Ужин

<i>Тефтели рыбные</i>	<i>70 гр</i>
<i>Пюре картофельное</i>	<i>140 гр</i>
<i>Компот из свежзамороженных ягод</i>	<i>200 гр</i>
<i>Батон</i>	<i>30 гр</i>

Поздний ужин

<i>Кефир</i>	<i>200 гр</i>
<i>Вафли</i>	<i>20 гр</i>