

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

<i>Каша пшеничная молочная</i>	<i>200 гр</i>
<i>Кондитерские изделия</i>	<i>25 гр</i>
<i>Кофе с молоком</i>	<i>200 гр</i>

Второй завтрак

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

Обед

<i>Суп вермишелевый на курином бульоне</i>	<i>250 гр</i>
<i>(Бульон куриный, мясо курицы, вермишель лук, морковь, зелень)</i>	
<i>Каша гречневая</i>	<i>150 гр</i>
<i>Печень по-строгановски</i>	<i>70 гр</i>
<i>(печень, лук, морковь, томат, мука)</i>	
<i>Помидор</i>	<i>30 гр</i>
<i>Компот витаминный</i>	<i>200 гр</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50 гр</i>

Ужин

<i>Макароны с сыром</i>	<i>150 гр</i>
<i>Батон</i>	<i>25 гр</i>
<i>Чай зелёный</i>	<i>200 гр</i>

Поздний ужин

<i>Кефир</i>	<i>20 гр</i>
<i>Ромашка</i>	<i>30 гр</i>

ВТОРНИК

Завтрак

<i>Каша геркулесовая</i>	<i>200 гр</i>
<i>Батон с маслом сливочным</i>	<i>25/5 гр</i>
<i>Чай черный</i>	<i>200 гр</i>

Второй завтрак

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

Обед

<i>Суп гороховый</i>	<i>250 гр</i>
<i>(Бульон говяжий, картофель, лук, морковь, горох, зелень)</i>	
<i>Жаркое по-домашнему с мясом</i>	<i>150 гр</i>
<i>(говядина, лук, морковь, масло подсолнечное, томат, картофель)</i>	
<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>200 гр</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50 гр</i>

Ужин

<i>Творожная запеканка со сметаной</i>	<i>120/30 гр</i>
<i>Чай зеленый с лимоном</i>	<i>200 гр</i>

Поздний ужин

<i>Йогурт</i>	<i>200 гр</i>
<i>Печенье</i>	<i>30 гр</i>

СРЕДА

Завтрак

<i>Каша манная с маслом</i>	<i>200 гр</i>
<i>Батон с маслом сливочным и сыром</i>	<i>25/5/10 гр</i>
<i>Чай черный с лимоном</i>	<i>200 гр</i>

Второй завтрак

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

Обед

<i>Суп крестьянский</i>	<i>250 гр</i>
<i>(пшено, картофель, лук, морковь, мясо курицы, зелень)</i>	
<i>Рис отварной</i>	<i>140 гр</i>
<i>Гуляши из отварного куриного мяса</i>	<i>70 гр</i>
<i>(филе куриное, лук, морковь)</i>	
<i>Икра свекольная</i>	<i>30 гр</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50 гр</i>
<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>200 гр</i>

Ужин

<i>Рагу из овощей</i>	<i>120 гр</i>
<i>(капуста, помидор, лук, морковь, картофель)</i>	
<i>Тефтели из говядины</i>	<i>80 гр</i>
<i>(яйцо, говядина, рис)</i>	
<i>Батон</i>	<i>30 гр</i>
<i>Чай зеленый с лимоном</i>	<i>50 гр</i>

Поздний ужин

<i>Кефир</i>	<i>200 гр</i>
<i>Булочка ромашка</i>	<i>30 гр</i>

ЧЕТВЕРГ

Завтрак.

<i>Каша рисовая молочная</i>	<i>200 гр</i>
<i>Батон с маслом сливочным</i>	<i>25/5 гр</i>
<i>Чай черный с сахаром</i>	<i>200 гр</i>

Второй завтрак

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

Обед

<i>Борщ</i>	<i>250 гр</i>
<i>(Картофель, свекла, лук, морковь, бульон, томат, зелень, мясо курицы)</i>	
<i>Макароны отварные</i>	<i>150 гр</i>
<i>Курица отварная</i>	<i>70 гр</i>
<i>Огурец</i>	<i>30 гр</i>
<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>200 гр</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50 гр</i>

Ужин

<i>Котлета рыбная</i>	<i>70 гр</i>
<i>(филе минтая, лук, морковь, батон, яйцо)</i>	
<i>Пюре картофельное</i>	<i>120 гр</i>
<i>(картофель, молоко)</i>	
<i>Батон</i>	<i>30 гр</i>
<i>Компот из свежемороженых ягод</i>	<i>200 гр</i>

Поздний ужин

<i>Какао на молоке</i>	<i>200 гр</i>
<i>Кондитерские изделия</i>	<i>30 гр</i>

ПЯТНИЦА

Завтрак.

<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	<i>200 гр</i>
<i>Батон с маслом</i>	<i>25/5 гр</i>
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	<i>200 гр</i>

Второй завтрак

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

Обед

<i>Суп гречневый с курицей</i>	<i>250 гр</i>
<i>(Бульон куриный, мясо куриное, картофель, лук, морковь, зелень, крупа гречневая)</i>	
<i>Голубцы ленивые с мясом</i>	<i>140 гр</i>
<i>(говядина, лук, морковь, масло подсолнечное, помидор, томат, рис, капуста)</i>	
<i>Помидор</i>	<i>30 гр</i>
<i>Компот из свежемороженой ягод</i>	<i>200 гр</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50 гр</i>

Ужин

<i>Запеканка из макарон с творогом</i>	<i>120 гр</i>
<i>(вермишель, творог, сахар, яйцо)</i>	
<i>Соус сметанный</i>	<i>40 гр</i>
<i>(сметана, сливки, мука, сахар)</i>	
<i>Кисель из плодово-ягодного концентрата</i>	<i>200 гр</i>

Поздний ужин

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