

Ежедневное меню групп дошкольного возраста на период
18.01.2021 по 24.01.2021

Понедельник	Завтрак 1. Каша пшенная 200 гр 2. Кофейный напиток 180 гр 3. Печенье 40 гр
	Второй завтрак 1. Фрукты 75 гр
	Обед 1. Щи 200гр 2. Макароны отварные 150 гр 3. Биточки из говядины 80 гр. 4. Салат из сол. огурца 60 гр. 5. Компот из с/ фруктов 180 гр. 6. Хлеб ржаной 50 гр.
	Полдник 1. Ватрушка с повидлом 60 гр. 2. Сок 180 гр.
	Ужин 1. Омлет с овощами 160/5 гр. 2. Кукуруза консервированная 50 гр. 3. Чай с молоком 180 гр. 4. Хлеб пшеничный 30 гр.
Вторник	Завтрак 1. Каша ячневая 200 гр 2. Бутерброд с маслом, сыром 35/5/10 гр. 3. Какао 180 гр.
	Второй завтрак 1. Фрукты 75 гр.
	Обед 1. Борщ 200 гр. 2. Рыба фаршированная 80 гр. 3. Соус сметанный 30 гр. 4. Картофельное пюре с морковью 150 гр. 5. Салат из св. помидоров и огурцов 60 гр. 6. Компот из св. фруктов 180 гр. 7. Хлеб ржаной 50 гр.
	Полдник 1. Вафли 45 гр. 2. Молоко 200 гр.

	<p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Капуста тушеная 150 гр. 2. Котлета из говядины 60 гр. 3. Зеленый горошек 40 гр. 4. Чай 180 гр. 5. Хлеб пшеничный 30 гр.
Среда	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша гречневая 200 гр. 2. Бутерброд с маслом 35/5 гр. 3. Молоко 180 гр.
	<p>Второй завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фрукты 75 гр.
	<p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассольник «Ленинградский» 200 гр. 2. Птица тушеная с овощами 260 гр. 3. Св. помидор 60 гр. 4. Кисель из сока 180 гр. 5. Хлеб ржаной 50 гр.
	<p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пирог с курагой 60 гр. 2. Простокваша «Латошка» 200 гр.
	<p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из моркови с яблоком 120 гр. 2. Вареники ленивые 130 гр. 3. Соус яблочный 30 гр. 4. Чай с лимоном 180 гр. 5. Хлеб пшеничный 20 гр.
Четверг	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша «Дружба» 200 гр. 2. Бутерброд с маслом, сыром 35/5/8 гр. 3. Кофейный напиток 180 гр.
	<p>Второй завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фрукты 75 гр.
	<p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп овощной 200 гр. 2. Плов из отварной говядины 200 г 3. Салат из свеклы 60 гр. 4. Компот из свежих фруктов 180 гр. 5. Хлеб ржаной 50 гр.
	<p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слойка «Свердловская» 60 гр.

	2. Ацидофилин 180 гр.
	Ужин 1. Рыба запеченная в омлете 80/5 гр. 2. Картофельное пюре, огурец соленый 150/40 гр. 3. Сок 180 гр. 4. Хлеб пшеничный 30 гр.
Пятница	Завтрак 1. Макароны с сыром, маслом 200 гр. 2. Бутерброд с маслом 35/5 гр. 3. Чай с молоком 180 гр.
	Второй завтрак 1. Фрукты 75 гр.
	Обед 1. Свекольник 200 гр. 2. Голубцы ленивые, соус сметанный 175/40 3. Салат из свежих огурцов 60 гр. 4. Компот из сухофруктов 180 гр. 5. Хлеб ржаной 50 гр.
	Полдник 1. Ватрушка с творогом 60 гр. 2. Сок 180 гр.
	Ужин 1. Тефтели рыбные 80 гр. 2. Картофель отварной 150гр. 3. Кукуруза консервированная 40гр. 4. Чай 180 гр. 5. Хлеб пшеничный 30 гр.