

Ежедневное меню групп раннего возраста на период
18.01.2021 по 22.01.2021

Понедельник	Завтрак 1. Каша пшенная 150 гр 2. Кофейный напиток 150 гр 3. Печенье 20 гр
	Второй завтрак 1. Фрукты 71 гр
	Обед 1. Щи 150гр 2. Макароны отварные 130 гр 3. Биточки из говядины 70 гр. 4. Салат из сол. огурца 40 гр. 5. Компот из с/ фруктов 150 гр. 6. Хлеб ржаной 40 гр.
	Полдник 1. Ватрушка с яблочным фаршем 45 гр. 2. Сок 160 гр.
	Ужин 1. Омлет с овощами 150/5 гр. 2. Салат с зеленым горошком 50 гр. 3. Чай с молоком 150 гр. 4. Хлеб пшеничный 20 гр.
Вторник	Завтрак 1. Каша ячневая 150 гр 2. Бутерброд с маслом, сыром 25/5/8 гр. 3. Какао 150 гр.
	Второй завтрак 1. Фрукты 71 гр.
	Обед 1. Борщ 150 гр. 2. Рыба фаршированная 70 гр. 3. Соус сметанный 25 гр. 4. Картофельное пюре с морковью 130 гр. 5. Салат из св. помидоров и огурцов 40 гр. 6. Компот из св. фруктов 150 гр. 7. Хлеб ржаной 40 гр.
	Полдник 1. Булочка »Облепиховый цвет» 30 гр. 2. Молоко 160 гр.

	<p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Капуста тушеная 130 гр. 2. Котлета из говядины 60 гр. 3. Чай 150 гр. 4. Хлеб пшеничный 20гр.
Среда	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша гречневая 150 гр. 2. Бутерброд с маслом 25/5 гр. 3. Молоко 150 гр.
	<p>Второй завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фрукты 71 гр.
	<p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассольник «Ленинградский» 150 гр. 2. Птица тушеная с овощами 220 гр. 3. Соус Сметанный 35 гр. 4. Св. помидор 40 гр. 5. Кисель из сока 150 гр. 6. Хлеб ржаной 40 гр.
	<p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пирог с курагой 45 гр. 2. Простокваша «Латошка» 160 гр.
	<p>Ужин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из моркови с яблоком 120 гр. 2. Вареники ленивые 100 гр. 3. Соус яблочный 30 гр. 4. Чай с лимоном 150 гр/3,5 гр. 5. Хлеб пшеничный 15 гр.
Четверг	<p>Завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша «Дружба» 150 гр. 2. Бутерброд с маслом, сыром 25/5/8 гр. 3. Кофейный напиток 150 гр.
	<p>Второй завтрак</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фрукты 71 гр.
	<p>Обед</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп овощной 150 гр. 2. Плов из отварной говядины 170 г 3. Салат из свеклы 40 гр. 4. Компот из свежих фруктов 150 гр. 5. Хлеб ржаной 40 гр.
	<p>Полдник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слойка «Свердловская» 30 гр.

	2. Ацидофилин 160 гр.
	Ужин 1. Рыба запеченная в омлете 60 гр. 2. Картофельное пюре, огурец соленый 150/30 гр. 3. Сок 150 гр. 4. Хлеб пшеничный 20 гр.
Пятница	Завтрак 1. Вермишель молочная 150 гр. 2. Бутерброд с маслом, сыром 25/5/8 гр. 3. Чай с молоком 150 гр.
	Второй завтрак 1. Фрукты 71 гр.
	Обед 1. Свекольник 150 гр. 2. Голубцы ленивые, соус сметанный 150/40 3. Салат из свежих огурцов 40 гр. 4. Компот из сухофруктов 150 гр. 5. Хлеб ржаной 40 гр.
	Полдник 1. Ватрушка с творогом 45 гр. 2. Сок 150 гр.
	Ужин 1. Тефтели рыбные 70 гр. 2. Картофель отварной 150гр. 3. Зеленый горошек 30 гр. 4. Чай 150 гр. 5. Хлеб пшеничный 20 гр.