|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Приём пищи | Блюда |
|
| Понедельник | Завтрак | * Овсяная молочная каша
* Какао
* Булка с маслом и с сыром
 |
| Второй завтрак | * Фиточай
* Детское печенье
 |
| Обед | * Суп-лапша на курином бульоне
* Оладьи с джемом или сметаной
 |
| Полдник | * Банан или другой фрукт
* Компот из свежих сезонных фруктов и ягод
* Детское печенье
 |
| Ужин | * Отварное куриное филе
* Паста со сливочным маслом
* Овощной салат
* Чай с сахаром
 |
| Вторник | Завтрак | * Каша пшеничная
* Чай с сахаром
* Булка с маслом с сыром
 |
| Второй завтрак | * Фиточай
* Детское печенье
 |
| Обед | * Щи на курином бульоне
* Гуляш из говядины в соусе из моркови
* Отварной картофель
 |
| Полдник | * Актимель или Био Йогурт
* Детское печенье
* Чай с сахаром
 |
| Ужин | * Гречневая каша с рубленым мясом куры
* Овощной салат
* Чай с сахаром
 |
| Среда | Завтрак | * Каша молочная (вермишель)
* Какао
* Булка с маслом
 |
| Второй завтрак | * Фиточай
* Домашняя слоеная мелочь
 |
| Обед | * Свекольник на курином бульоне
* Домашние сырники с джемом или сметаной
 |
| Полдник | * Фруктовый салат
* Компот из свежих сезонных фруктов и ягод
* Домашняя слоеная мелочь
 |
| Ужин | * Говяжьи тефтели
* Пюре картофельно-морковное
* Овощной салат
* Чай с сахаром
 |
| Четверг | Завтрак | * Манная каша
* Какао
* Булка с маслом и сыром
 |
| Второй завтрак | * Кефир или ацидофилин
* Детское печенье
 |
| Обед | * Суп-лапша на курином бульоне
* Домашние вареники с картофелем или творогом со сметаной
 |
| Полдник | * Фрукты
* Домашняя выпечка или детское печенье
* Кисель
 |
| Ужин | * Куриные тефтели
* Тушеные овощи
* Овощной салат
* Чай с сахаром
 |
| Пятница | Завтрак | * Каша из 6 злаков
* Булка с маслом
* Чай с сахаром
 |
| Второй завтрак | * Фрукты
* Булка с маслом и сыром
* Фиточай
 |
| Обед | * Рыбный суп
* Рулет из говядины с яйцом
* Отварной картофель
 |
| Полдник | * Фруктовый салат
* Домашняя выпечка
* Компот из свежих сезонных фруктов
 |
| Ужин | * Плов из курицы и риса
* Овощной салат
* Чай с сахаром
 |