|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |