

КАПИТОШКА

1 неделя					
	1-й Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Суп молочный с вермишелью – 250гр Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр 3.Чай черный – 200гр	Слива Яблоко	Суп с клецками на курином бульоне – 250гр Гуляш из говядины – 50гр Каша пшенная рассыпчатая с маслом – 100/5 Хлеб пшеничный – 10гр Компот из сухофруктов – 200гр Печенье – 10гр	Сок яблочный – 200гр Вафли	Котлета мясная – 60гр Рис отварной с маслом – 100/5 Овощи тушеные – 50гр Огурец свежий – 20гр Запеканка творожная со сметанным соусом – 80/10гр 6.Чай черный с лимоном – 200гр
Вторник	Омлет – 80гр Сосиска отварная – 50гр Икра кабачковая – 30гр Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр Какао с молоком – 200гр	Яблоко Черешня	Солянка сборная мясная – 250гр 2.Картофельная запеканка с мясом и сыром – 150гр Хлеб пшеничный – 10гр Кисель из свежих фруктов – 200гр Печенье – 10гр	Активэль – 100гр Бублики	Макароны отварные с маслом – 150гр Курица жареная в сливочном соусе – 50гр Икра свекольная – 30гр Огурец свежий – 20гр Оладьи с вареньем – 50/5гр Чай зеленый с лим. – 200гр
Среда	Каша молочная овсяная – 250гр Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр Чай черный – 200гр	Абрикос Яблоко	Суп гороховый с мясом – 250гр Макароны запеченные с сыром и яйцом – 150гр Хлеб пшен. – 10гр Сухарики ржаные с чесноком – 10гр Компот из сухофруктов – 200гр Вафли – 20гр	Сок яблочный – 200гр 2.Печенье	Голубцы ленивые – 80гр Каша пшенная рассыпчатая с маслом – 150/5 Салат из моркови с чесноком и олив.маслом – 20гр Вареники ленивые со сметаной – 80/5гр 5.Чай черный – 200гр
Четверг	Омлет – 80гр Зеленый горошек – 30гр Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр Чай черный – 200гр	Яблоко Банан	Суп-лапша по домашнему с курицей – 250гр Капуста тушеная с овощами и сосисками – 150/50гр Хлеб пшеничный – 10гр Компот из свежих фруктов – 200гр Печенье – 10гр	Молоко кипяченое – 200гр Бублики	Котлета куриная – 80гр Гречка отварная с маслом – 150/5 Салат из помидоров и огурцов с зеленью – 30гр Слойки с сахаром – 50/5гр 5.Чай зеленый с лимоном – 200гр
Пятница	Каша молочная рисовая – 250гр Яйцо вареное – 40гр Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр Чай черный – 200гр	Черешня Банан	Борщ украинский с мясом – 250гр Плов из риса и мяса – 200гр Огурец свеж – 20гр Хлеб пшен. – 10гр Сухарики ржаные с чесноком – 10гр Компот из сухофруктов – 200гр Вафли – 20гр	1.Сок яблочный – 200гр 2.Бублики	Суфле из лосося – 80гр Пюре картофельное – 150/5 Икра из баклажан – 30гр Блинчики со сгущенкой – 30/5гр 5.Чай черный – 200гр

КАПИТОШКА

2 неделя					
	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша молочная пшеничная – 250гр Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр Чай черный – 200гр	Яблоко Абрикос	Рассольник из говядины– 250гр Лазанья мясная с сыром – 200гр Огурец соленый – 20гр Хлеб пшеничный – 10гр Компот из свежих фруктов – 200гр Печенье – 10гр	Молоко кипяченое – 200гр Слойки с сахаром – 50/5гр	Бефстроганов из говядины – 80гр Картофель мол.отварной с маслом– 150/5 Салат из помидоров и огурцов с зеленью– 30гр Сырники со сметаной– 50/5гр Чай зеленый с лимоном – 200гр
Вторник	Омлет – 80гр Сосиска отварная – 50гр Оладьи из кабачков – 50гр Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр Какао с молоком – 200гр	Яблоко Банан	Суп с фрикадельками – 250гр Рагу овощное с мясом– 200гр Хлеб пшеничный – 10гр Компот из сухофруктов – 200гр Вафли – 20гр	1.Сок яблочный – 200гр 2.Бублики	Котлета мясная– 60гр Рис отварной с тушеными овощами – 150/5 Салат из капусты квашенной с луком– 30гр Оладьи со сгущенкой – 30/5гр Чай черный – 200гр
Среда	Каша молочная манная – 250гр Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр Чай черный – 200гр	1. Черешня 2. Яблоко	Суп-лапша по домашнему – 250гр Макароны с мясом – 200гр Зеленый горошек – 20гр Хлеб пшеничный – 10гр Кисель из свежих фруктов – 200гр Печенье – 10гр	Кефир – 200гр Вафли – 50/5гр	Куриный шницель – 80гр Каша гречневая рассыпчатая с маслом– 150/5 Салат из помидоров и огурцов с зеленью– 30гр Хворост– 50/5гр Чай зеленый с лимоном – 200гр
Четверг	Омлет – 80гр Зеленый горошек Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр Чай черный – 200гр	Яблоко Черешня	Суп с куриный чечевично-сельдереевый – 250гр Бефстроганов из говядины– 80гр Каша пшеничная с маслом – 150/5гр Огурец соленый – 20гр Хлеб пшен. – 10гр Компот из свежих фруктов – 200гр Вафли – 20гр	1.Сок яблочный – 200гр 2.Бублики	Жаркое по-домашнему – 250гр Икра овощная сборная – 50гр Огурец свежий – 20гр Запеканка творожная со сметаной– 50/5гр Чай черный – 200гр
Пятница	Каша молочная рисовая – 250гр Яйцо вареное – 40гр Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/15гр Чай черный – 200гр	1.Яблоко 2. Абрикос	Борщ с фасолью– 250гр Плов куриный – 200гр Огурец свежий – 20гр Хлеб пшен. – 10гр Сухарики ржаные с чесноком – 10гр Компот из сухофруктов – 200гр Печенье – 10гр	Актимель – 100гр Вафли – 50/5гр	Сельдь с луком – 80гр Картофель мол.отварной с маслом– 150/5 Салат из помидоров и огурцов с зеленью– 30гр Шарлотка с яблоками– 50/5гр Чай зеленый с лимоном – 200гр