



Рацион питания. 1-ая неделя

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

Завтрак

Каша молочная овсяная
с черникой
Чай сладкий
Масло порциями, сыр
Батон нарезной

Каша пшеничная молочная
с малиной
Какао с молоком
Батон нарезной

Каша рисовая на молоке
Чай с сахаром т лимоном
Масло порциями
Батон нарезной

Каша пшенная с черной
смородиной
Какао
Батон нарезной

Каша гречневая молочная
Чай с сахаром
Сыр
Батон нарезной

Ланч

Фруктовая корзинка
(яблоко/груша)

Фруктовая корзинка
(яблоко/апельсин)

Фруктовая корзинка
(мандарин/груша)

Фруктовая корзинка
(яблоко/виноград)

Фруктовая корзинка
(яблоко/груша)

Обед

Минестроне + сезонные овощи
(сельдерей, тыква, кабачок)
Плов с курицей
Огурец/помидор
Хлеб ржано-пшеничный
Компот из свежих фруктов

Свекольник со сметаной
Греча
Оладьи печеночные
Салат летний
Хлеб ржано-пшеничный
Компот из черной смородины

Щи
Пюре картофельное
Котлета рыбная
Морковные палочки
Хлеб
Компот из вишни

Рассольник
Рожки отварные
Котлетка рубленая куриная
с овощами
Огурец/помидор
Хлеб ржано-пшеничный
Морс клюквенный

Рыбный суп
Пюре картофельное /морковное
Котлеты из телятины с подливой
Морковные палочки
Хлеб
Компот из свежих яблок

Полдник

Капкейки
Ацидофилин сладкий

Блинчики со сгущенкой
Ряженка

Чизкейк
Снежок

Запеканка
Кефир

Пирожное «Кокосовый рай»
Ацидофилин сладкий

Ужин

Рожки по-флотски
Чай с лимоном
Хлеб

Тефтельки в овощном соусе
Овощные чипсы
Компот из яблок

Греча
Фрикадельки говяжьи
с подливой/ Свежий огурец
Чай сладкий

Кнели куриные в сливках
Рис отварной
Компот из свежих фруктов
Хлеб

Спагетти с сыром
Чай
Хлеб