**Меню первая неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Понедельник | Вторник  | Среда | Четверг | Пятница |
| Завтрак | Каша пшенная | Каша овсяная | Омлет с сыром | Каша манная | Каша ячневая |
| Бутерброд с маслом, сыром или джемом |
| Фито чай (мята, ромашка или шиповник) |
| Второй завтрак | Яблоко | Груша | Банан | Яблоко | Груша |
| Обед | Суп гречневый | Борщ со сметаной | Суп фасолевый | Рассольник | Щи со сметаной |
| Тефтели из индейки с макаронами  | Рыбное суфле,рис | Котлеты мясные,вермишель отварная | Индейка, тушенная с овощами |  Рыбная котлета, рис отварной |
| Компот из сухофруктов | Морс из клюквы/брусники | Компот из яблок/груш | Компот из сухофруктов | Морс из клюквы/брусники |
| Сезонные овощи |
| Ужин  | Картофельное пюре с зеленым горошком | Свекольный салат | Гречневая каша рассыпчатая | Рис с овощами | Овощное рагу |
| Компот или морс |
| Сезонные овощи |
| Полдник | Вафли | Творожная запеканка | Печенье | Сырники | Вафли |
| Фито чай (мята, ромашка или шиповник) |

Меню вторая неделя

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Понедельник | Вторник  | Среда | Четверг | Пятница |
| Завтрак | Каша гречневая | Каша пшеничная | Омлет с гренками | Каша рисовая | Каша кукурузная |
| Бутерброд с маслом, сыром или джемом |
| Фито чай (мята, ромашка или шиповник) |
| Второй завтрак | банан | яблоко |  груша | яблоко | банан |
| Обед | Суп овощной | Крестьянский суп | Суп гороховый | Суп перловый со сметаной | Свекольник |
| Голубцы из индейки с макаронами | Рыбные котлеты с картофельным пюре | Макароны по-флотски | Рыба, запеченная с сыром и овощами | Плов с индейкой |
| Компот из яблок/груш | Компот из сухофруктов | Морс из клюквы/брусники | Компот из яблок/груш | Компот из сухофруктов |
| Сезонные овощи |
| Ужин  | Картофельное пюре с зеленым горошком | Овощное рагу | Рис с овощами | Гречневая каша рассыпчатая  | Тушеная капуста |
| Компот или морс |
| Сезонные овощи |
| Полдник | Вафли | Творожная запеканка | Печенье | Сырники | Вафли |
| Фито чай (мята, ромашка или шиповник) |