|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | |
| **Блюдо** | **Выход, грамм** |
| Омлет натуральный | 150 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 |
| Сыр твердых сортов | 20 |
| Масло сливочное | 10 |
| **Обед** | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 |
| Салат из свеклы | 60 |
| Компот из кураги | 180 |
| Соус сметанный натуральный | 20 |
| Макароны отварные | 150 |
| Щи из свежей капусты | 200 |
| Котлеты рыбные | 50 |
| **Полдник** | |
| Яблоко | 150 |
| Чай грушевый с апельсином | 200 |
| Ватрушка творожная | 60 |
| **Ужин** | |
| Суп молочный | 40 |
| Кисель | 200 |
| Тефтели из говядины | 80 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 |
| Хлеб пшеничный | 40 |
| Каша гречневая | 150 |

Меню для дошкольников.