|  |
| --- |
|  **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.