

ЗАВТРАК

Понедельник

Каша "Дружба" - (350г) или яичница - (2шт)
Блинчики – 2 шт (60г) со сметаной – (30г) или сгущенкой – (30г)
Нарезка сыр – (30г), колбаса – (30г)
Масло сливочное – (20г)
Хлеб – 3шт (75г)
Чай или кофе – (200мл)



Вторник

Каша овсяная – (350г) или яичница – 2 (шт)
Сырники – 2 шт (170г) со сметаной – (30г) или сгущенкой – (30г)
Нарезка сыр – (30г), колбаса – (30г)
Масло сливочное – (20г)
Хлеб – 3шт (75г)
Чай или кофе – (200 мл)

Среда

Каша рисовая - (350г) или яичница - (2шт)
Выпечка – 2шт (60г)
Нарезка сыр – (30г), колбаса – (30г)
Масло сливочное – (20г)
Хлеб – 3шт (75г)
Чай или кофе – (200 мл)

Четверг

Каша манная - (350г) или яичница - (2шт)
Оладьи – 3шт (90г) сметана или сгущенка
Нарезка сыр – (30г), колбаса – (30г)
Масло сливочное – (20г)
Хлеб – 3шт (75г)
Чай или кофе – (200 мл)

Пятница

Каша пшенная - (350г) или яичница - (2шт)
Сосиска в тесте – 1шт (70г)
Нарезка сыр – (30г), колбаса – (30г)
Масло сливочное – (20г)
Хлеб – 3шт (75г)
Чай или кофе – (200мл)

Суббота

Каша пшеничная - (350г) или яичница - (2шт)
Творожная запеканка – (70г) со сметаной или сгущенкой
Нарезка сыр – (30г), колбаса – (30г)
Масло сливочное – (20г)
Хлеб – 3шт (75г)
Чай или кофе – (200мл)

Воскресенье

Каша рисовая - (350г) или яичница - (2шт)
Выпечка – 2шт (60г)
Нарезка сыр – (30г), колбаса – (30г)
Масло сливочное – (20г)
Хлеб – 3шт (75г)
Чай или кофе – (200мл)