



# Меню для садожка зимове (вегетаріанське). I тиждень

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
<b>Сніданок</b>	Омлет з овочами (окремо) 100/20г або яйце відварне з овочами 80/30г Хліб пшеничний з маслом та сиром 30/5/10г Чай зелений 150г	Сирники запечені з ягодами (окремо) та сметаною 120/5/10г Какао на молоці 150г	Каша вівсяна на молоці з бананом 180г Хліб пшеничний з маслом та сиром 30/5/10г Чай чорний 150г	Млинці з полуничним джемом/сметаною 120/10/10г Какао на молоці 150г	Запіканка сирна з яблуневим джемом 120/20г Чай фруктовий-ягідний 150г
<b>Обід</b>	Суп / Суп – пюре овочевий 180г або Суп рисовий 180г	Зелений борщ 180г	Суп гречаний 180г	Борщ червоний зі сметаною 180г/10г	Гороховий суп або суп-пюре з сухариками 180г /10г
	Макарони Пенне 100г Котлета з нуту 60г	Картопляне пюре 100г Оладки з моркви 60г	Рис довгозернистий 100г Котлета з сочевиці 70г	Кускус 100г Биток з броколі та горіха 60г	Каша гречана 100г Оладки картопляні з кукурудзою 60г
	Салат з б/к капусти з морквою на соняшниковій олії 50г	Асорті з солоних овочів 50г	Салат «Зимовий» (відварна картопля, морква, яйце, солоний огірок, соняшникова олія) 50г	Асорті з солоних овочів 50г	Салат «Буряковий» з сиром «Фета/Бринза» 50г
	Компот вишневий 150г Хліб ржаний / пшеничний 40г	Компот ягідний 150г Хліб ржаний / пшеничний 40г	Компот сливовий 150г Хліб ржаний / пшеничний 40г	Лимонад ягідний 150г Хліб ржаний / пшеничний 40г	Компот фруктовий 150г Хліб ржаний / пшеничний 40г
<b>Полуденок</b>	Мафін шоколадний 60г Йогурт 150г	Сирний коржик 60г Чай фруктовий-ягідний 150г	Круасан з джемом 60/20г Кефір 150г	Ватрушка 60г Чай чорний 150г	Кекс ванільний 60г Чай зелений 150г
<b>Вечеря</b>	Каша ячна 100г Овочеві фрикадельки 60г Суміш овочів на пару 20г	Булгур 100г Драники з картоплі та моркви 60г	Макарони Фузіллі 100г Овочі Вок (морква, перець, спаржа, кукурудза) 60г	Картопля відварна 100г Гречані котлети з овочами 60г	Плов з овочевий 150г