**ПОНЕДЕЛЬНИК**

*1. Завтрак:* рисовая каша, масло топленое;

хлеб домашний; травяной чай; яблочная нарезка

*2. Второй завтрак:*  свежие фрукты и овощи

*3. Обед:* суп с красной фасолью и клецками; салат из пекинской капусты, моркови с кунжутом; компот из сухофруктов, хлеб домашний

*4. Полдник:*  лимонное печенье; компот из сухофруктов

*5. Ужин:* красная чечевица с овощными макаронами; домашний хлеб

**ВТОРНИК**

*1. Завтрак:* каша ячневая,

хлеб домашний, цикорий; морковная нарезка

*2. Второй завтрак:* свежие фрукты и овощи

*3. Обед:* суп-пюре с тыквой и топинамбуром;

винегрет из овощей с зеленым горошком, семечками тыквы и свежей зеленью; клюквенный морс; хлеб домашний

*4. Полдник:*  печенье тетерки; морс из клюквы

*5. Ужин:* тушеная капуста со шпинатом; морс

***Меню детского эко-сада***

***«СОФИЯ» с 4 по 17 апреля***

**СРЕДА**

*1. Завтрак:* каша пшенная, масло топленое, хлеб домашний с изюмом, травяной чай; яблочная нарезка

*2. Второй завтрак:* свежие фрукты и овощи

*3. Обед:* суп гречневый; салат из пекинской капусты, редьки с зеленью; кисель из топинамбура, хлеб домашний

*4. Полдник:*  манник с кунжутом; кисель облепиховый

*5. Ужин:* рис с зеленым горошком; хлеб

 **ЧЕТВЕРГ**

*1. Завтрак:* каша из зеленой гречи, масло топленое, хлеб домашний с курагой, цикорий, морковная нарезка

*2.Второй завтрак:* свежие фрукты и овощи

*3. Обед:* суп-пюре морковно-имбирный; салат «Солнечный» (капуста, помидоры, кукуруза, семечки, проростки гречки); облепиховый морс

*4. Полдник:* кекс с изюмом; морс

5. *Ужин:* гречневая лапша с овощами и подливом; хлеб

**пПЯТНИЦА**

 *1. Завтрак:* каша овсяная, масло топленое, хлеб домашний, цикорий

*2. Второй завтрак:* свежие фрукты и овощи

*3. Обед:* суп-лапша с топинамбуром; салат (капуста, зеленая редька, семечки, зелень); компот с яблоками и лимоном; хлеб

*4. Полдник:* яблочный пирог; компот

*5. Ужин:* овощные кофты с кукурузной полентой, домашний хлеб, компот

**ПРОДУКТЫ:**

* крупы, зерно на хлеб – экохозяйства Алтая и Краснодара
* сахар тросниковый, виноградный, соль морская
* масло холодного отжима –лен, гречиха, оливка, подсолнечник, масло топленое из башкирского хозяйства.
* овощи и фрукты Краснодар и эко-поселение “Светорусье”
* хлеб бездрожжевой на закваске на свежемолотом зерне пшеницы и ржи
* вода Новокурьинская с системой доочистки и минерализации “Кеосан”
* сухофрукты отборные элитных сортов, орехи, иван-чай из частных хозяйств
* ягоды и травы с Севера из частных хозяйств