

Десятидневное меню диетического питания при безмолочной диете

Понеделник	Выход	Вторник	Выход	среда	Выход	Четверг	Выход	Пятница	Выход
Завтрак Каша ячневая б\м Чай с сахаром Батон 10:00Сок Обед Салат из морк с изюм Суп пюре из картофеля вегетарианский Греча с овощами Биток из куры Компот из с\ф Полдник Макароны отварные Филе из кур паровое Пирожок с рыбой Кисель	200 200 20 200 60 200 130 60 200 130 50 35 200	Завтрак Каша рисовая рассып Чай с лимоном Батон 10:00 Фрукты Обед Салат из свежей капусты с яблоком Свекольник Картофель отварной Гуляш из мяса говядины Компот из с\ф Полдник Винегрет овощной Каша перловая Биток из говядины Сок	200 200 20 150 60 200 130 60 200 60 130 60 200	Завтрак Каша пшеничная б\м Чай с сахаром Батон 10:00 Напиток из шипов Обед Салат из свеклы с черносливом Супкартоф с рыбой Капуста тушеная Биток куриный Компот с\ф Полдник Запеканка картофельная с мясом,овощами Пирожок с яблоком Чай с сахаром	200 200 20 150 60 200 130 60 200 100 35 200	Завтрак Каша пшеничная б\м Кофейный напиток б\м Батон 10:00 Фрукты Обед Салат картофельный со свежим огурцом Суп -пюре гороховый Плов с курой Компот изс\ф Полдник Мясо говяд,тушеное С овощами Блинчик Чай с сахаром	200 200 20 150 60 200 130 200 180 50 200	Завтрак Каша гречневая б\м Чай с лимоном Батон 10:00 Сок Обед Салат из свеклы Рассольник Картофель отварной Рыба припущенная с овощами Компот из с\в Полдник Голубцы ленивые с мяс кур Кисель Печенье	200 200 20 200 60 200 130 60/15 200 60 200 1шт
Понеделник	Выход	Вторник	Выход	среда	Выход	Четверг	Выход	Пятница	Выход
Завтрак Каша ячневая с яблоком Батон Чай с сах 10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с яблоком Суп картофельный с рыбными фрикадельками Капуста тушеная Биточек из куры Компот с\ф Полдник Макароны отварные Филе из кур, припущенное с овощами чай	200 20 200 150 60 200 130 60 200 130 50/15 200	Завтрак Каша кукурузная б\м Батон Чай с сах 10:00 Фрукты Обед Салат из свежих огурцов и помидор Щи со свежей кап Рис с овощами Гуляш из куры Компот Полдник Картофель отварной Биток куринный кисель	200 20 200 150 60 200 130 60 200 130 60 200	Завтрак Каша пшеничная б\м Батон Чай с лимоном 10:00 Сок Обед Винегрет овощной Суп пюре из разных овощей ,Вегетарианский Макароны отварные Тефтели из говядины Компот с\ф Полдник Рис отварной Рыба отварная Чай с ахаром Печенье	200 20 200 200 60 200 130 60 200 130 60 200 1шт	Завтрак Каша гречка,геркул б\м Батон Чай 10:00 Фрукты Обед Салат из св кап, отвморк,свек, ябл Рассольник Картофель отварной Биток из рыб Компот Рагу из мяса кур Кисель Ватрушка с яблоком	200 20 200 150 60 200 130 60 200 180 200 35	Завтрак Каша рисовая спшеном Чай Батон 10:00 Сок Обед Салат из маркови с изюмом Борщ Пюре гороховое фрикадельки из кур Компот из с\ф Полдник Салат из св огурцов Зразы картоф с мясом, овощами. Чай с сахаром Пряник\вафли	200 200 20 200 60 200 130 60 200 60 80 200 1шт

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672413

Владелец ОСТАНИНА НАДЕЖДА ВИКТОРОВНА

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024