Десятидневное меню диетического питания при безмолочной диете

Понедельник	Выход	Вторник	Выход	среда	Выход	Четверг	Выход	Пятница	Выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша ячневая б\м	200	Каша рисовая рассып	200	Каша пшенная б\м	200	Каша пшеничная б\м	200	Каша гречневая б\м	200
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Кофейный напиток б\м	200	Чай с лимоном	200
Батон	20	Батон	20	Батон	20	Батон	20	Батон	20
10:00Сок	200	10:00 Фрукты	150	10:00 Напиток из шипов	150	10:00 Фрукты	150	10:00 Сок	200
Обед	i !	Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из морк с изюм	60	Салат из свежей капусты с	60	Салат из свеклы с	60	Салат картофельный со	60	Салат из свеклы	60
Суп пюре из картофеля	200	яблоком		черносливом		свежим огурцом		Рассольник	200
вегетарианский		Свекольник	200	Супкартоф с рыбой	200	Суп -пюре гороховый	200	Картофель отварной	130
Греча с овощами	130	Картофель отварной	130	Капуста тушеная	130	Плов с курой	130	Рыба припущенная с	60/15
Биток из куры	60	Гуляш из мяса говядины	60	Биток куриный	60	Компот изс\ф	200	овощами	00/10
Компот из с\ф	200	Компот из с\ф	200	Компот с\ф	200	Полдник		Компот из с\в	200
Полдник	200	Полдник	200	Полдник	200	Мясо говяд, тушеное	180	Полдник	200
Макароны отварные	130	Винегрет овощной	60	Запеканка картофельная с	100	С овощами	100	Голубцы ленивые с мяс кур	60
Филе из кур паровое	50	Каша перловая	130	мясом,овощами	100	Блинчик	50	Кисель	200
Пирожок с рыбой	35	Биток из говядины	60	Пирожок с яблоком	35	Чай с сахаром	200	Печенье	1шт
Гирожок с рыоби Кисель	200	Сок	200	Чай с сахаром	200	чан с сахаром	200	Печенье	11111
Понедельник	Выход	Вторник	Выход	среда	Выход	Четверг	Выход	Пятница	Выход
Завтрак	į l	Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша ячневая с яблоком	200	Каша кукурузная б\м	200	Каша пшеничная б\м	200	Каша гречка,геркул б\м	200	Каша рисовая спшеном	200
Батон								rama pheobasi enmenosi	
	20	Батон	20	Батон	20	Батон	20	Чай	200
Чай с сах	200	Батон Чай с сах		Чай с лимоном	200	Батон Чай	20 200	Чай Батон	200 20
		Батон	20			Батон	20	Чай	200
	200	Батон Чай с сах	20 200	Чай с лимоном 10:00 Сок Обед	200	Батон Чай	20 200	Чай Батон 10:00 Сок Обед	200 20
10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с	200	Батон Чай с сах 10:00 Фрукты	20 200	Чай с лимоном 10:00 Сок	200 200 60	Батон Чай 10:00 Фрукты	20 200	Чай Батон 10:00 Сок	200 20 200 60
10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с	200 150	Батон Чай с сах 10:00 Фрукты Обед Салат из свежих огурцов и помидор	20 200 150	Чай с лимоном 10:00 Сок Обед	200 200	Батон Чай 10:00 Фрукты Обед	20 200 150	Чай Батон 10:00 Сок Обед Салат из маркови с изюмом Борщ	200 20 200 60 200
10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с яблоком	200 150	Батон Чай с сах 10:00 Фрукты Обед Салат из свежих огурцов и	20 200 150	Чай с лимоном 10:00 Сок Обед Винегрет овощной Суп пюре из разных овощей ,Вегетарианский	200 200 60	Батон Чай 10:00 Фрукты Обед Салат из св кап, отвморк,свек, ябл Рассольник	20 200 150	Чай Батон 10:00 Сок Обед Салат из маркови с изюмом	200 20 200 60
10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с яблоком Суп картофельный с	200 150	Батон Чай с сах 10:00 Фрукты Обед Салат из свежих огурцов и помидор	20 200 150 60	Чай с лимоном 10:00 Сок Обед Винегрет овощной Суп пюре из разных овощей ,Вегетарианский	200 200 60	Батон Чай 10:00 Фрукты Обед Салат из св кап, отвморк,свек, ябл Рассольник	20 200 150 60	Чай Батон 10:00 Сок Обед Салат из маркови с изюмом Борщ	200 20 200 60 200
10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с яблоком Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200 150 60	Батон Чай с сах 10:00 Фрукты Обед Салат из свежих огурцов и помидор Щи со свежей кап	20 200 150 60 200	Чай с лимоном 10:00 Сок Обед Винегрет овощной Суп пюре из разных овощей	200 200 60 200	Батон Чай 10:00 Фрукты Обед Салат из св кап, отвморк,свек, ябл	20 200 150 60 200	Чай Батон 10:00 Сок Обед Салат из маркови с изюмом Борщ Пюре гороховое	200 20 200 60 200 130
10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с яблоком Суп картофельный с рыбными фрикадельками Капуста тушеная	200 150 60 200	Батон Чай с сах 10:00 Фрукты Обед Салат из свежих огурцов и помидор Щи со свежей кап Рис с овощами	20 200 150 60 200 130	Чай с лимоном 10:00 Сок Обед Винегрет овощной Суп пюре из разных овощей ,Вегетарианский Макароны отварные	200 200 60 200	Батон Чай 10:00 Фрукты Обед Салат из св кап, отвморк,свек, ябл Рассольник Картофель отварной	20 200 150 60 200 130	Чай Батон 10:00 Сок Обед Салат из маркови с изюмом Борщ Пюре гороховое фрикадельки из кур	200 20 200 60 200 130 60
10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с яблоком Суп картофельный с рыбными фрикадельками Капуста тушеная	200 150 60 200 130	Батон Чай с сах 10:00 Фрукты Обед Салат из свежих огурцов и помидор Щи со свежей кап Рис с овощами Гуляш из куры	20 200 150 60 200 130 60	Чай с лимоном 10:00 Сок Обед Винегрет овощной Суп пюре из разных овощей ,Вегетарианский Макароны отварные Тефтели из говядины	200 200 60 200 130 60	Батон Чай 10:00 Фрукты Обед Салат из св кап, отвморк,свек, ябл Рассольник Картофель отварной Биток из рыб	20 200 150 60 200 130 60	Чай Батон 10:00 Сок Обед Салат из маркови с изюмом Борщ Пюре гороховое фрикадельки из кур Компот из с\ф	200 20 200 60 200 130 60
10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с яблоком Суп картофельный с рыбными фрикадельками Капуста тушеная Биточек из куры Компот с\ф	200 150 60 200 130 60	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	20 200 150 60 200 130 60	Чай с лимоном 10:00 Сок Обед Винегрет овощной Суп пюре из разных овощей ,Вегетарианский Макароны отварные Тефтели из говядины Компот с\ф	200 200 60 200 130 60	Батон Чай 10:00 Фрукты Обед Салат из св кап, отвморк,свек, ябл Рассольник Картофель отварной Биток из рыб Компот	20 200 150 60 200 130 60 200	Чай Батон 10:00 Сок Обед Салат из маркови с изюмом Борщ Пюре гороховое фрикадельки из кур Компот из с∖ф Полдник	200 20 200 60 200 130 60 200
10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с яблоком Суп картофельный с рыбными фрикадельками Капуста тушеная Биточек из куры Компот с\ф	200 150 60 200 130 60	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	20 200 150 60 200 130 60 200	Чай с лимоном 10:00 Сок Обед Винегрет овощной Суп пюре из разных овощей ,Вегетарианский Макароны отварные Тефтели из говядины Компот с\ф Полдник	200 200 60 200 130 60 200	Батон Чай 10:00 Фрукты Обед Салат из св кап, отвморк,свек, ябл Рассольник Картофель отварной Биток из рыб Компот Рагу из мяса кур	20 200 150 60 200 130 60 200 180	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	200 20 200 60 200 130 60 200
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	200 150 60 200 130 60 200	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	20 200 150 60 200 130 60 200	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	200 200 60 200 130 60 200 130	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	20 200 150 60 200 130 60 200 180 200	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,	200 20 200 60 200 130 60 200
10:00 Напиток из шиповника Салат из моркови с яблоком Суп картофельный с рыбными фрикадельками Капуста тушеная Биточек из куры Компот с\ф Полдник	200 150 60 200 130 60 200	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	20 200 150 60 200 130 60 200 130 60	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	200 200 60 200 130 60 200 130 60	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	20 200 150 60 200 130 60 200 180 200	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	200 20 200 60 200 130 60 200 60 80
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	200 150 60 200 130 60 200	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	20 200 150 60 200 130 60 200 130 60	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	200 200 60 200 130 60 200 130 60 200	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	20 200 150 60 200 130 60 200 180 200	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.	200 20 200 60 200 130 60 200 60 80
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	200 150 60 200 130 60 200 130 50/15	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	20 200 150 60 200 130 60 200 130 60	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	200 200 60 200 130 60 200 130 60 200	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	20 200 150 60 200 130 60 200 180 200	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	200 20 200 60 200 130 60 200 60 80
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	200 150 60 200 130 60 200 130 50/15	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	20 200 150 60 200 130 60 200 130 60	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	200 200 60 200 130 60 200 130 60 200	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	20 200 150 60 200 130 60 200 180 200	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	200 20 200 60 200 130 60 200 60 80

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672413

Владелец ОСТАНИНА НАДЕЖДА ВИКТОРОВНА

Действителен С 31.08.2023 по 30.08.2024