

Десятидневное меню: Аллергики Сад - Алергики - зимнее

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180 4. Яблоко свежее 75	1. Чай с сахаром 180 2. Вафли 30	1. Огурец свежий 50 2. Рассольник ленинградский 200/10 3. Капуста тушеная с мясом 210 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Компот из изюма 180	1. Огурец соленый 50 2. Мясное пюре 43/45 3. Пюре картофельное 150 4. Батон нарезной обогащенный 36 5. Чай с сахаром 180	Б: 51,334 (5,6%) Ж: 49,538 (-8,3%) У: 206,07 (-12,3%) К: 1485,781 (-8,3%)
День 2	1. Каша жидкая пшенная с маслом.раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180 4. Яблоко свежее 75	1. Сок 180 2. Пряник 35	1. Капуста квашенная 50 2. Суп пшенный с мясом (кулеш) 200/10 3. Бифштекс натуральный, рубленый,запеченный 70 4. Картофель,тушеный с луком 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Соль йодированная на весь день 5,4 7. Кисель из чернослива 180	1. Котлеты мясные с рисом паровые 70 2. Салат"степной" из разных овощей 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 54,774 (12,7%) Ж: 66,311 (22,8%) У: 235,448 (0,2%) К: 1771,483 (9,4%)
День 3	1. Греча рассыпчатая с маслом раст. 110 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Банан свежий 80 4. Чай с сахаром 180	1. Чай с сахаром 180 2. Вафли 30	1. Огурец соленый 50 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 3. Соль йодированная на весь день 5,4 4. Сок 180 5. Суп картофельный 200/10 6. Запеканка картофельная с мясом 200	1. Огурец свежий 50 2. Азу 200 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 60,33 (24,1%) Ж: 53,946 (-0,1%) У: 244,405 (4%) К: 1715,572 (5,9%)

День 4	1. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180 4. Банан свежий 80	1. Чай с сахаром 180	1. Салат"степной"из разных овощей 50 2. Суп картофельный 200/10 3. Мясное пюре 43/45 4. Капуста тушеная 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Соль йодированная на весь день 5,4 7. Кисель из чернослива 180	1. Мясо отварное 50 2. Каша рассыпчатая пшеничная с маслом раст. 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Компот из изюма 180 5. Огурец соленый 50	Б: 61,577 (26,7%) Ж: 47,915 (-11,3%) У: 241,298 (2,7%) К: 1652,134 (2%)
День 5	1. Каша жидкая пшеничная с маслом.раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180 4. Яблоко свежее 75	1. Чай с сахаром 180	1. Огурец свежий 50 2. Суп любительский (м.г) 200/10 3. Мясо отварное 50 4. Рис отварной с маслом раст. 130 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Соль йодированная на весь день 5,4 7. Сок 180	1. Огурец соленый 50 2. Бифштекс натуральный, рубленый,запеченный 70 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Напиток яблочный 180 5. Пюре картофельное 150	Б: 60,666 (24,8%) Ж: 41,864 (-22,5%) У: 233,873 (-0,4%) К: 1566,044 (-3,3%)
День 6	1. Греча рассыпчатая с маслом раст. 110 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180 4. Банан свежий 80	1. Чай с сахаром 180	1. Огурец свежий 50 2. Рассольник(м.г) 200/10 3. Жаркое по-домашнему 230 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Компот из изюма 180	1. Мясо отварное 50 2. Каша рассыпчатая пшеничная с маслом раст. 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180 5. Огурец соленый 50	Б: 72,747 (49,7%) Ж: 44,579 (-17,4%) У: 232,631 (-1%) К: 1628,994 (0,6%)
День 7	1. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180 4. Яблоко свежее 75	1. Чай с сахаром 180 2. Вафли 30	1. Огурец свежий 50 2. Суп рисовый с мясом 200/10 3. Мясо отварное 50 4. Капуста тушеная 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Соль йодированная на весь день 5,4 7. Кисель из чернослива 180	1. Огурец соленый 50 2. Бифштекс натуральный, рубленый,запеченный 70 3. Картофель,тушеный с луком 150 4. Батон нарезной обогащенный 36 5. Сок 180	Б: 57,051 (17,4%) Ж: 61,979 (14,8%) У: 217,211 (-7,5%) К: 1669,638 (3,1%)

День 8	1. Каша жидкая пшениная с маслом.раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180 4. Банан свежий 80	1. Чай с сахаром 180	1. Огурец соленый 50 2. Щи по-уральски с крупой (м.г) 200/10 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 4. Соль йодированная на весь день 5,4 5. Мясо отварное 50 6. Пюре картофельное 150 7. Компот из изюма 180	1. Огурец свежий 50 2. Азу 200 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 57,439 (18,2%) Ж: 42,537 (-21,2%) У: 199,227 (-15,2%) К: 1417,815 (-12,5%)
День 9	1. Греча рассыпчатая с маслом раст. 110 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180 4. Яблоко свежее 75	1. Вафли 30 2. Чай с сахаром 180	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный 200/10 3. Голубцы ленивые 200 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Кисель из кураги 180	1. Котлеты мясные с рисом паровые 70 2. Сок 180 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Пюре картофельное 150	Б: 56,21 (15,7%) Ж: 51,71 (-4,2%) У: 245,833 (4,7%) К: 1685,638 (4,1%)
День 10	1. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180 4. Банан свежий 75	1. Чай с сахаром 180 2. Пряник 35	1. Огурец соленый 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем (м .г) 200/10 3. Азу 200 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Компот из изюма 180	1. Огурец свежий 50 2. Мясное пюре 43/45 3. Рис отварной с маслом раст. 130 4. Батон нарезной обогащенный 36 5. Напиток яблочный 180	Б: 56,452 (16,2%) Ж: 47,487 (-12,1%) У: 248,431 (5,8%) К: 1654,219 (2,1%)

Заведующий: _____ / Иванова Ю.В.