

Десятидневное меню: Аллергики (сад 2024) - Аллергики (сад 2024)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Батон нарезной обогащенный 36 2. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 180/5 3. Чай с сахаром 180	1. Бифидок 180 2. Пряник 30 3. Яблоко свежее 75	1. Огурец свежий 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем (м.г) 200/10 3. Капуста тушеная с мясом 200 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Компот из чернослива 180	1. Огурец соленый 50 2. Пюре картофельное 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 40,361 (-17%) Ж: 32,774 (-39,3%) У: 188,944 (-19,6%) К: 1225,423 (-24,4%)
День 2	1. Батон нарезной обогащенный 36 2. Каша жидкая с кукурузной крупой,с маслом растительным 180/5 3. Чай с сахаром 180	1. Ряженка 180 2. Банан свежий 75	1. Огурец свежий 50 2. Суп из овощей с фасолью 200/5 3. Мясо отварное 50 4. Картофель отварной 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Соль йодированная на весь день 5,4 7. Компот из с/фруктов 180	1. Котлеты мясные с рисом паровые 70 2. Салат"степной" из разных овощей 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Сок 180	Б: 53,703 (10,5%) Ж: 52,11 (-3,5%) У: 198,835 (-15,4%) К: 1464,663 (-9,6%)
День 3	1. Батон нарезной обогащенный 36 2. Греча рассыпчатая с маслом раст. 110 3. Чай с сахаром 180	1. Кефир 180 2. Груша свежая 75	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. Напиток из плодов шиповника 180	1. Огурец свежий 50 2. Капуста тушеная 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 46,45 (-4,4%) Ж: 36,765 (-31,9%) У: 166,483 (-29,1%) К: 1189,259 (-26,6%)

День 4	1. Батон нарезной обогащенный 36 2. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 180/5 3. Чай с сахаром 180	1. Кефир 180 2. Банан свежий 75	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный (м.г.) 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 кураги 180	1. Котлеты мясные с рисом паровые 70 2. Бобовые отварные 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Сок 180	Б: 63,9 (31,5%) Ж: 44,599 (-17,4%) У: 211,564 (-9,9%) К: 1522,964 (-6%)
День 5	1. Батон нарезной обогащенный 36 2. Каша жидкая с кукурузной крупой,с маслом растительным 180/5 3. Чай с сахаром 180	1. Ряженка 180 2. Груша свежая 75	1. Огурец свежий 50 2. Суп любительский (м.г) 200/10 3. Запеканка картофельная с мясом 140 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Кисель из яблок 180	1. Греча рассыпчатая с маслом раст. 150 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Сок 180	Б: 44,701 (-8%) Ж: 32,919 (-39%) У: 218,006 (-7,2%) К: 1330,451 (-17,9%)
День 6	1. Батон нарезной обогащенный 36 2. Греча рассыпчатая с маслом раст. 110 3. Чай с сахаром 180	1. Чай с сахаром 180 2. Пряник 30 3. Яблоко свежее 75	1. Рассольник (м.г) 200/10 2. Азу 200 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 4. Соль йодированная на весь день 5,4 5. Компот из с/фруктов 180	1. Бифштекс натуральный, рубленый,запеченный 70 2. Бобовые отварные 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 69,46 (42,9%) Ж: 43,539 (-19,4%) У: 215,458 (-8,3%) К: 1541,272 (-4,9%)
День 7	1. Батон нарезной обогащенный 36 2. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 180/5 3. Чай с сахаром 180	1. Сок 180 2. Печенье 30 3. Банан свежий 75	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. Компот из изюма 180	1. Огурец соленый 50 2. Картофель отварной 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 41,023 (-15,6%) Ж: 30,082 (-44,3%) У: 211,857 (-9,8%) К: 1321,513 (-18,4%)

День 8	1. Батон нарезной обогащенный 36 2. Каша жидкая с кукурузной крупой,с маслом растительным 180/5 3. Чай с сахаром 180	1. Груша свежая 75 2. Бифидок 180	1. Щи по-уральски с крупой (м.г) 200/10 2. Жаркое по-домашнему 200 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 4. Соль йодированная на весь день 5,4 5. Компот из с/фруктов 180	1. Огурец свежий 50 2. Капуста тушеная 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 49,117 (1,1%) Ж: 35,715 (-33,9%) У: 170,214 (-27,5%) К: 1209,05 (-25,4%)
День 9	1. Батон нарезной обогащенный 36 2. Греча рассыпчатая с маслом раст. 110 3. Чай с сахаром 180	1. Кефир 180 2. Пряник 30 3. Банан свежий 75	1. Огурец свежий 50 2. Суп из овощей с фасолью 200/5 3. Голубцы ленивые 200 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Кисель из яблок 180	1. Котлеты мясные с рисом паровые 70 2. Рис отварной с маслом раст. 130 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Сок 180	Б: 57,966 (19,3%) Ж: 46,275 (-14,3%) У: 237,869 (1,3%) К: 1614,069 (-0,4%)
День 10	1. Батон нарезной обогащенный 36 2. Каша жидкая с кукурузной крупой,с маслом растительным 180/5 3. Чай с сахаром 180	1. Бифидок 180 2. Груша свежая 75	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. Кисель из повидла, джема,варенья 180	1. Огурец свежий 50 2. Греча рассыпчатая с маслом раст. 110 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Компот из чернослива 180	Б: 47,03 (-3,2%) Ж: 36,456 (-32,5%) У: 206,22 (-12,2%) К: 1353,481 (-16,5%)

Заведующий: _____ / Фролова А.С.