

Десятидневное меню: Аллергостол - сад

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	1. Чай с сахаром 180	1. Огурец свежий 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем (м.г) 250/10 3. Капуста тушеная с мясом 210 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 5. Пряник 30 6. Яблоко свежее 75	Б: 35,214 (-27,5%) Ж: 29,327 (-45,7%) У: 201,819 (-14,1%) К: 1220,02 (-24,7%)
День 2	1. Каша жидкая пшенная с маслом раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180	1. Банан свежий 75	1. Огурец свежий 50 2. Суп пшенный с мясом (кулеш) 250/10 3. Мясо отварное 50 4. Картофель, тушеный с луком 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Соль йодированная на весь день 5,4 7. Напиток из плодов шиповника 180	1. Котлеты мясные с рисом паровые 70 2. Салат "степной" из разных овощей 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Сок 180	Б: 51,874 (6,7%) Ж: 61,566 (14%) У: 198,906 (-15,3%) К: 1579,282 (-2,5%)
День 3	1. Греча рассыпчатая с маслом раст. 110 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180	1. Груша свежая 75	1. Огурец соленый 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем (м.г) 250/10 3. Азу 200 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Компот из свежих яблок 180	1. Огурец свежий 50 2. Капуста тушеная 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 40,916 (-15,8%) Ж: 31,402 (-41,8%) У: 153,279 (-34,7%) К: 1065,045 (-34,3%)

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 4	1. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180	1. Банан свежий 75	1. Салат картофельный 60 2. Суп картофельный (м.г.) 250/10 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 яблок 180	1. Котлеты мясные с рисом паровые 70 2. Каша рассыпчатая пшеничная с маслом раст. 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Сок 180	Б: 50,855 (4,6%) Ж: 44,285 (-18%) У: 215,761 (-8,1%) К: 1474,418 (-9%)
День 5	1. Каша жидкая пшеничная с маслом раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180	1. Груша свежая 75	1. Огурец свежий 50 2. Суп любительский (м.г) 250/10 3. Запеканка картофельная с мясом 140 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Кисель из кураги 180	1. Огурец соленый 50 2. Греча рассыпчатая с маслом раст. 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Напиток яблочный 180	Б: 43,094 (-11,3%) Ж: 27,797 (-48,5%) У: 220,173 (-6,3%) К: 1308,601 (-19,2%)
День 6	1. Греча рассыпчатая с маслом раст. 110 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180	1. Яблоко свежее 75 2. Чай с сахаром 180 3. Вафли 30	1. Огурец свежий 50 2. Рассольник (м.г) 250/10 3. Азу 200 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Сок 180	1. Бифштекс натуральный, рубленый, запеченный 70 2. Каша рассыпчатая пшеничная с маслом раст. 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Компот из кураги 180	Б: 62,762 (29,1%) Ж: 51,185 (-5,2%) У: 230,995 (-1,7%) К: 1646,702 (1,6%)

День 7	1. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180	1. Банан свежий 75 2. Сок 180 3. Печенье 30	1. Огурец свежий 50 2. Суп рисовый с мясом 250/10 3. Мясо отварное 50 4. Капуста тушеная 150 5. Компот из кураги 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 7. Соль йодированная на весь день 5,4	1. Огурец соленый 50 2. Картофель, тушенный с луком 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 42,08 (-13,4%) Ж: 44,496 (-17,6%) У: 214,274 (-8,8%) К: 1465,291 (-9,5%)
--------	---	---	---	--	--

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 8	1. Каша жидкая пшенная с маслом раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180	1. Груша свежая 75	1. Огурец соленый 50 2. Щи по-уральски с крупой (м.г) 250/10 3. Жаркое по-домашнему 230 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Кисель из яблок 180	1. Огурец свежий 50 2. Капуста тушеная 150 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 47,279 (-2,7%) Ж: 34,713 (-35,7%) У: 158,281 (-32,6%) К: 1141,96 (-29,5%)
День 9	1. Греча рассыпчатая с маслом раст. 110 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180	1. Банан свежий 75 2. Чай с сахаром 180 3. Печенье 30	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный (м.г) 250/10 3. Голубцы ленивые 200 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Соль йодированная на весь день 5,4 6. Напиток яблочный 180	1. Котлеты мясные с рисом паровые 70 2. Рис отварной с маслом раст. 130 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Сок 180	Б: 54,258 (11,6%) Ж: 42,398 (-21,5%) У: 244,649 (4,2%) К: 1614,882 (-0,3%)
День 10	1. Каша жидкая пшенная с маслом раст. 180/5 2. Батон нарезной обогащенный 36 3. Чай с сахаром 180	1. Груша свежая 75	1. Огурец соленый 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем (м.г) 250/10 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. Рис отварной с маслом раст. 130 3. Батон нарезной обогащенный 36 4. Чай с сахаром 180	Б: 38,86 (-20%) Ж: 33,933 (-37,2%) У: 177,317 (-24,5%) К: 1177,707 (-27,3%)

