

МЕНЮ
САД ДИЕТА

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ 125/15	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 80	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150
РЫБА ОТВАРНАЯ 60	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ 30/20	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ 30/20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/20	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ 30/20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ 30/20	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ 30/20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/20
БАТОН 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/20	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ 30/20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180			ЧАЙ С САХАРОМ 180	
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 120	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 120	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 120	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 60
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ 200	ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ 160	БОРЩ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	СУП РЫБНЫЙ 200	БОРЩ ЗЕЛЕНый 200
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 155	ПЛОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 29	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 80	ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ 90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 29
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 29	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 29	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 29	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 29	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180			КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180		КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	
Полдник									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 130	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 60	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 80	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 180			КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180			ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180		
ЛИМОН 5						ЛИМОН 5	ЛИМОН 5		