



Десятидневное меню САД 252 Аллерго (12 ч. зимний период)

ДНИ	ЗАВТРАК	Выход порции	2-ой завтрак	Выход порции	ОБЕД	Выход порции	ПОЛДНИК	Выход порции	УЖИН	Выход порции
День 1	1. Каша пшеничная жидкая 1.1 Каша гречневая вязкая 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Масло сливочное 5. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 5 10	Сок	100	1. Салат из моркови 2. Суп с крупой 3. Плов из отварной говядины 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной 6. Булочка домашняя	60 250 200 200 30 30	1. Кефир 2. Пирожки печеные с яблоком	200 60	1. Запеканка картофельная с мясом/соус 2. Чай с сахаром /без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Булочка домашняя	200 200 30 60
ДЕНЬ 2	1. Каша рисовая вязкая 1.1 Каша ячневая 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Фрукт	100	1. Салат из квашенной капусты 2. Щи из капусты с картофелем 3. Картофельное пюре 4. Тефтели мясные 5. Компот из смеси с/фруктов 6. Хлеб ржаной 7. Булочка домашняя	60 250 150 70 200 30 30	1. Кефир 2. Печенье сухое	200 50	1. Запеканка капустная 2. Чай с сахаром /без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Булочка домашняя	160 200 30 60
ДЕНЬ 3	1. Каша гречневая вязкая 1.1. Каша гречневая вязкая 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат крестьянский 2. Суп-пюре с сыром 3. Капуста тушеная с мясом 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной 6. Булочка домашняя	60 250 130/70 200 30 30	1. Кефир 2. Пирожки с капустой	200 50	1. Рагу из овощей 2. Тефтели из говядины паровые 3. Чай с сахаром/без сахара 4. Хлеб ржаной 5. Булочка домашняя	150 50 200 30 60
ДЕНЬ 4	1. Каша кукурузная жидкая 1.1 Каша ячневая 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Фрукт	100	1. Салат из капусты и моркови 2. Рассольник Ленинградский 3. Зразы из говядины с рисом 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги 6. Хлеб ржаной 7. Булочка домашняя	60 250 70 150 200 30 30	1. Кефир 2. Шанежка с картофелем	200 80	1. Плов бухарский 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Булочка домашняя	190 200 30 60
ДЕНЬ 5	1. Каша ячневая 1.1 Каша рисовая вязкая 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из моркови с зеленым горошком 2. Суп картофельный с бобовыми 3. Гуляш из говядины 4. Греча отварная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной 7. Булочка домашняя	60 250 60 150 200 30 30	1. Кефир 2. Печенье сухое	200 50	1. Пюре из гороха с пассерованным луком 2. Чай с сахаром /без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Булочка домашняя	190 200 30 60

ДЕНЬ 6	1. Каша дружба (рис, пшено)	200	Сок	100	1. Салат витаминный	60	1. Кефир 2. Пирожки печеные с яблоком	200 60	1. Голубцы ленивые	130
	1.1 Каша гречневая	200			2. Суп крестьянский с крупой	250			2. Соус ГА	30
	2. Чай с сахаром/без сахара	200			3. Фрикадельки из говядины паровые	70			3. Чай с сахаром/без сахара	200
	3. Хлеб ржаной	30			4. Рис отварной	150			4. Хлеб ржаной	30
	4. Хлебцы гречневые	10			5. Компот из смеси с/фруктов	200			5. Булочка домашняя	60
					6. Хлеб ржаной	30				
					7. Булочка домашняя	30				
ДЕНЬ 7	1. Каша кукурузная жидкая	200	Фрукт	100	1. Салат из моркови с яблоком	60	1. Кефир 2. Печенье сухое	200 50	1. Каша перловая с мясом	190
	1.1 Каша ячневая	200			2. Суп овощной с зеленым горошком	250			2. Чай с сахаром /без сахара	200
	2. Чай с сахаром/без сахара	200			3. Жаркое по домашнему	220			3. Хлеб ржаной	30
	3. Хлеб ржаной	30			4. Компот из яблок	200			4. Булочка домашняя	60
	4. Хлебцы гречневые	10			5. Хлеб ржаной	25				
					6. Булочка домашняя	30				
ДЕНЬ 8	1. Каша 3 злака (гречневая, рис, пшено)	200	Сок	100	1. Салат из квашенной капусты	60	1. Кефир 2. Пирожки с капустой	200 60	1. Запеканка морковная /соус	190/30
	1.1 Каша гречневая вязкая	200			2. Суп картофельный	250			2. Чай с сахаром/без сахара	200
	2. Чай с сахаром/без сахара	200			3. Капуста тушеная с мясом	70/130			3. Хлеб ржаной	30
	3. Хлеб ржаной	30			4. Компот из яблок	200			4. Булочка домашняя	60
	4. Хлебцы гречневые	10			5. Хлеб ржаной	30				
					6. Булочка домашняя	30				
ДЕНЬ 9	1. Каша рисовая вязкая	200	Фрукт	100	1. Салат из капусты и моркови	60	1. Кефир 2. Печенье сухое	200 50	1. Рагу из овощей	190
	1.1 Каша ячневая	200			2. Суп крестьянский с крупой	250			2. Чай с сахаром/без сахара	200
	2. Чай с сахаром/без сахара	200			3. Плов из отварной говядины	200			3. Хлеб ржаной	30
	3. Хлеб ржаной	30			4. Компот из кураги	200				
	4. Хлебцы гречневые	10			5. Хлеб ржаной	30			5. Булочка домашняя	60
					6. Булочка домашняя	30				
ДЕНЬ 10	1. Каша гречневая вязкая	200	Сок	100	1. Салат из моркови с изюмом	60	1. Кефир 2. Пирожки с картофелем	200 60	1. Пюре из гороха с пассерованным луком	150
	1.1 Каша кукурузная	200			2. Суп картофельный с бобовыми	250			2. Чай с сахаром/без сахара	200
	2. Чай с сахаром/без сахара	200			3. Тефтели мясные	70			3. Хлеб ржаной	30
	3. Хлеб ржаной	30			4. Картофель жареный из отвар.	150			4. Булочка домашняя	60
	4. Хлебцы гречневые	10			5. Компот из сухофруктов	200				
					5. Хлеб ржаной	25				
					6. Булочка домашняя	30				