



ЗАКАМСКАЯ, 44 а, ГА ДИЕТА Десятидневное меню САД № 252 (весенний период)

ДНИ	ЗАВТРАК	Выход порции	2-ой завтрак	Выход порции	ОБЕД	Выход порции	ПОЛДНИК	Выход порции	УЖИН	Выход порции
День 1	1. Каша пшениная жидкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из моркови с сахаром 2. Суп гороховый 3. Плов из отварной говядины/свинины 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной	60 200 130/70 200 30	1. Кефир 2. Пирожки с яблоком	200 60	1. Запеканка картофельная с говядиной/свининой 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30
ДЕНЬ 2	1. Каша рисовая вязкая 1.1 (индивидуальная замена) 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	60 200 150 70 200 30	1. Кефир 2. Печенье сухое	200 40	1. Запеканка капустная 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	150 200 30
ДЕНЬ 3	1. Каша гречневая вязкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат крестьянский (капуста квашенная с картофелем) 2. Суп картофельный с фрикадельками 3. Капуста тушеная с говядиной/свининой 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной	60 200 130/70 200 30	1. Кефир 2. Пирожки с капустой	200 60	1. Рагу из овощей 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	150 200 30
ДЕНЬ 4	1. Каша кукурузная жидкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Фрукт	100	1. Салат из редьки с маслом 2. Рассольник Ленинградский 3. Зразы из говядины/свинины с рисом 4. Картофельное пюре 5. Компот из яблок 6. Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 30	1. Кефир 2. Шанежка с картофелем	200 60	1. Рис с овощами 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30
ДЕНЬ 5	1. Каша ячневая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из моркови с чесноком 2. Суп с перловой крупой 3. Гуляш из говядины/свинины 4. Греча отварная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной	60 200 60/30 150 200 30	1. Кефир 2. Печенье сухое	200 40	1. Пюре из гороха с пассерованным луком 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30

ДЕНЬ 6	1. Каша дружба (рис, пшено) 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/ без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат картофельный с зел. горошком 2. Суп с перловой крупой 3. Фрикадельки из говядины/свинины 4. Рис отварной 5. Компот из смеси с/фруктов 6. Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 30	1. Кефир 2. Пирожки с яблоком	200 60	1. Капуста тушеная с говядиной/свининой 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30
ДЕНЬ 7	1. Каша кукурузная жидкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Фрукт	100	1. Салат из моркови с яблоком 2. Суп овощной (капуста/картофель) 3. Жаркое по домашнему (говядина/свинина) 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной	60 200 220 200 30	1. Кефир 2. Пирожки с капустой	200 60	1. Каша перловая с говядиной/свининой 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	190 200 30
ДЕНЬ 8	1. Каша 3 злака (гречневая, рис, пшено) 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из квашенной капусты 2. Суп картофельный с макаронами б/глотена 3. Бифштекс из говядины/свинины 3. Картофельное пюре 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной	60 200 50 150 200 30	1. Кефир 2. Печенье сухое	200 40	1. Картофель отварной 2. Огурец соленый. 2. Чай с сахаром/без сахара 4. Хлеб ржаной	150 50 200 30
ДЕНЬ 9	1. Каша рисовая вязкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Фрукт	100	1. Салат из редьки с маслом 2. Суп с перловой крупой 3. Плов из отварной говядины/свинины 4. Компот из яблок 5. Хлеб ржаной	60 200 130/70 200 30	1. Кефир 2. Пирожки с картофелем	200 60	1. Рагу из овощей 2. Чай с сахаром/ без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30
ДЕНЬ 10	1. Каша гречневая вязкая 1.1 (индивидуальная замена) 2. Чай с сахаром/ без сахара 3. Хлеб ржаной 4. Хлебцы гречневые	200 200 200 30 10	Сок	100	1. Салат из моркови с чесноком 2. Суп гороховый 3. Тефтели из говядины/свинины 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 30	1. Кефир 2. Печенье сухое	200 40	1. Салат картофельный. 2. Чай с сахаром/без сахара 3. Хлеб ржаной	200 200 30