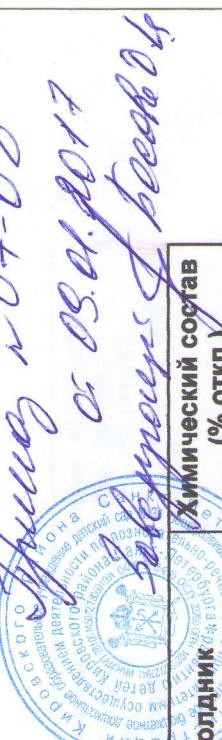


Десятидневное меню: Аллергики (сал 12 ч)



Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Химический состав (% откл.)	
				Полдник	
День 1	1. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Чай с сахаром 4. Яблоко свежее	1. Чай с сахаром 2. Вафли	1. Огурец свежий 2. Суп рисовый с мясом 3. Капуста тушеная с мясом до 01.01 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 5. Соль йодированная на весь день 6. Компот из с/фруктов	1. Огурец соленый 2. Пюре картофельное с 01.11.-31.12. 3. Батон нарезной обогащенный 4. Чай с сахаром	Белк.: 30,321(-54%) Жир.: 35,431(-43%) Угл.: 206,458(-17%) Кал.: 1247,805(-29%) Руб.: 0
День 2	1. Каша жидкая пшеничная с маслом.раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Чай с сахаром 4. Яблоко свежее	1. Сок 2. Пряник	1. Капуста квашенная 2. Суп пшененный с мясом (кульеш) 3. Бифштекс натуральный, рубленный, запеченный 4. Картофель, тушеный с луком с 01.11 - 31.12. 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 6. Соль йодированная на весь день 7. Кисель из повидла, джема,варенья	1. Котлеты мясные с рисом паровые 2. Салат "Степной" из разных овощей с 01.11.-31.12. 3. Батон нарезной обогащенный 4. Чай с сахаром	Белк.: 46,214(-30%) Жир.: 66,048(7%) Угл.: 243,308(-2%) Кал.: 1727,919(-2%) Руб.: 0
День 3	1. Гречка рассыпчатая с маслом раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Банан свежий 4. Чай с сахаром	1. Чай с сахаром 2. Вафли	1. Огурец соленый 2. Суп из овощей с фасолью с 01.11-31.12.(м.г) 3. Рулет картофельный с мясом с 01.11-31.12 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 5. Соль йодированная на весь день 6. Сок	1. Огурец свежий 2. Капуста тушеная обогащенный 3. Батон нарезной 4. Чай с сахаром	Белк.: 39,389(-40%) Жир.: 39,171(-37%) Угл.: 239,154(-4%) Кал.: 1453,547(-18%) Руб.: 0
День 4	1. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Чай с сахаром 4. Яблоко свежее	1. Чай с сахаром	1. Салат "Степной" из разных овощей с 01.11-31.12. 2. Суп картофельный с 01.11.-31.12.(м.г) 3. Мясное пюре 4. Капуста тушеная обогащенный 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 6. Соль йодированная на весь день 7. Кисель из повидла, джема,варенья	1. Мясо отварное 2. Каша рассыпчатая пшенная с маслом раст. 3. Батон нарезной обогащенный 4. Компот из с/фруктов	Белк.: 45,122(-32%) Жир.: 44,31(-29%) Угл.: 238,836(-4%) Кал.: 1507,212(-15%) Руб.: 0

День 5	1. Каша жидкая пшеничная с маслом,раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Чай с сахаром 4. Яблоко свежее	1. Чай с сахаром 1. Огурец свежий 2. Суп любительский (м.г) с 01.11.-31.12. 3. Мясо отварное 4. Рис отварной с маслом раст. 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 6. Соль йодированная на весь день 7. Сок	1. Огурец соленый 2. Фасоль отварная с маслом раст. 3. Батон нарезной обогащенный 4. Напиток яблочный	Белк.: 49,519(-25%) Жир.: 38(-39%) Угл.: 255,441(3%) Ккал.: 1545,226(-13%) Руб.: 0
День 6	1. Гречка рассыпчатая с маслом раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Чай с сахаром 4. Яблоко свежее	1. Чай с сахаром 1. Огурец свежий 2. Суп любительский (м.г) с 01.11.-31.12. 3. Жаркое по-домашнему с 01.11-31.12 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 5. Соль йодированная на весь день 6. Компот из с/фруктов	1. Каша рассыпчатая пшеничная с маслом раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Чай с сахаром	Белк.: 46,715(-29%) Жир.: 34,684(-44%) Угл.: 246,337(-1%) Ккал.: 1465,346(-17%) Руб.: 0
День 7	1. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Чай с сахаром 4. Яблоко свежее	1. Чай с сахаром 2. Вафли 1. Огурец свежий 2. Суп рисовый с мясом 3. Мясо отварное 4. Капуста тушеная 5. Кисель из повидла, джема,варенья 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 7. Соль йодированная на весь день	1. Огурец соленый 2. Бифштекс натуральный, рубленный, запеченный 3. Картофель,тушеный с луком с 01.11 - 31.12. 4. Батон нарезной обогащенный 5. Сок	Белк.: 43,521(-34%) Жир.: 59,268(-4%) Угл.: 227,064(-8%) Ккал.: 1585,266(-10%) Руб.: 0
День 8	1. Каша жидкая пшеничная с маслом,раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Чай с сахаром 4. Банан свежий	1. Чай с сахаром 1. Огурец свежий 2. Щи по-уральски с кропой (м.г) 3. Сосиска отварная 4. Пюре картофельное с 01.11-31.12. 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 6. Соль йодированная на весь день 7. Компот из с/фруктов	1. Огурец свежий 2. Капуста тушеная 3. Батон нарезной обогащенный 4. Чай с сахаром	Белк.: 34,555(-48%) Жир.: 38,059(-39%) Угл.: 198,177(-20%) Ккал.: 1259,871(-29%) Руб.: 0

День 9	1. Гречка рассыпчатая с маслом раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Чай с сахаром 4. Яблоко свежее	1. Вафли 2. Чай с сахаром	1. Огурец свежий 2. Суп картофельный с 01.11.-31.12.(м.г) 3. Голубцы ленивые 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 5. Соль йодированная на весь день 6. Кисель из кураги	1. Колбеты мясные с рисом паровые 2. Бобовые отварные 3. Сок 4. Батон нарезной обогащенный	Белк.: 59,545(-10%) Жир.: 51,941(-16%) Угл.: 270,58(9%) Ккал.: 1755,234(0%) Руб.: 0
День 10	1. Каша жидкая рисовая с маслом раст. 2. Батон нарезной обогащенный 3. Чай с сахаром 4. Банан свежий	1. Чай с сахаром 2. Пряник	1. Огурец соленый 2. Щи из свежей капусты с картофелем (м.г) с 01.11.-31.12. 3. Азу с 01.11 - 31.12. 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 5. Соль йодированная на весь день 6. Компот из с/фруктов	1. Огурец свежий 2. Рис отварной с маслом раст. 3. Батон нарезной обогащенный 4. Напиток яблочный	Белк.: 34,688(-47%) Жир.: 33,689(-46%) Угл.: 247,599(0%) Ккал.: 1410,515(-20%) Руб.: 0