

Меню Бердникову Игорю

Исключить : молоко и молочные продукты ,какао.

1 неделя

3 день

4 день

5 день

1 День		2 День		3 день		4 день		5 День		
Завтрак										
Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	Каша отварная рассыпчатая с гречневой крупой с маслом растительным	150	Кака кукурузная на кокосовом молоке	150	Каша рисовая на кокосовом молоке	250	Каша отварная рассыпчатая с гречневой крупой с маслом растительным	250	150
Птица отварная (индейка)	100	Мясо отварное (свинина)	100	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Мясо отварное (свинина)	200	100
Помидор свежий	40	Фрукт	200	Хлеб пшеничный	40	Сок в индивидуальной упаковке	200	Фрукт	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	20
Чай с сахаром	200	Чай витаминный с плодами шиповника	200					Чай с сахаром и лимоном		200

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Салат из свеклы	100	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)	100	Салат из моркови с зеленым горошком	100	Помидор свежий	100	100
Суп картофельный с крупной гречневой, цыпленком	250/10	Рассольник пetersбургский	250	Свекольник без сметаны	250	Щи из свежей капусты с картофелем, без сметаны	250	Солянка школьная	250	250
Плов	200	Цыпленок (бедро н/к) запеченные	100	Фрикадельки мясные с соусом (без сметаны)	100	Котлеты нежные	100	Тефтели морская фантазия	100	100
Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Картофель, тушеный с овощами	180	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с растительным маслом	180	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	Картофель отварной	180	180
Хлеб пшеничный	40	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из фруктов и ягод с/м	200	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Напиток каркаде	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	40

Меню Бердникову Игорю

		2 неделя				
6 День	7 День	8 День	9 День	10 День		
Каша овсяная постная с яблочком	Каша гречневая отварная рассыпчатая с маслом растительным	Каша кукурузная на кокосовом молоке	Каша рисовая на кокосовом молоке	Каша овсяная постная с яблочком		250
Яйцо вареное	Питица отварная (индейка)	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Яйцо вареное		40
Хлеб пшеничный	Помидор свежий	Фрукт	Фрукт	Хлеб пшеничный		40
Чай с сахаром	Хлеб ржано-пшеничный	Чай с сахаром	Сок в индивидуальной упаковке	Чай с сахаром		200
	Чай витаминный с плодами шиповника					
<b>Обед</b>						
Салат из капусты белокачанной с кукурузой	Помидор свежий	Салат из свеклы	Салат из белокачанной капусты с морковью	Огурец свежий		100
Суп картофельный с рисовой крупой ,цыпленком	Борщ с капустой и картофелем, без сметаны	Суп лапша по домашнему	Суп картофельный с горохом и цыпленком , без сухариков	Свеклыльник без сметаны		250
Пасты с мясным соусом	Биточки Школьные	Котлеты рыбные любительские (без молока)	Тфтели мясные с соусом	Нагетсы куриные		100
Компот из свежих плодов (яблок)	Каша рассыпчатая с рисовой крупой ,с растительным маслом	Рагу из овощей	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом растительным	Картофель отварной		180
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Напиток витаминный из яблочк и шиповника	Компот из фруктов и ягод с/м	Компот из смеси сухофруктов		200
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		40
	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный		40

Исключить : молоко и молочные продукты (сыр, кефир, творог, йогурт, в том числе ТУ молоко (сырники, запеканки, сухое и порошковое молоко -батонны, колбасы, сдоба), какао, глютен. Можно - все виды мяса, белую рыбу, все крупы, все фрукты , ягоды, овощи, картофель, бобовые (горох, чечевичка, фасоль светлая), растительное масло, сахар и соль по вкусу.