

МЕНЮ

Диета Мингалеевой

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ 25/80	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/15/5	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/15/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150/20/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/15/5	РЫЦА ВАРЕННЫЕ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/15/5
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180/10	РЫЦА ВАРЕННЫЕ 20	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150/5
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/15	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180/10	БАТОН 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	ЙОГУРТ 180	Сухие завтраки с Молоком 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН 180	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ЙОГУРТ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ БЫ 50
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180/5/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180/15	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО- И) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАТОЙ 60	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О 50
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 80	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 70	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 70	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ 130	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ 130	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 70	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 70	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 80	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180 г 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25			
Полдник									
ПУДИНГ МАННИИ со сладеньким молоком 150	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (сухие дрожжи) 100	ВАТРУШКИ (сухие дрожжи) 70	ЗАТЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ И СГУЩ. МОЛОКОМ 120	ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМ. ПРОИЗ-ВА 185	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (сухие дрожжи) 70	ЗАТЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С молочными сырами 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С печенью 70
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7	ЯБЛОКО 100	чай без сахара 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 180/15	БАНАН 100	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50	ЯБЛОКО 100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	чай без сахара 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/15/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180/10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55

