

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Диета стол №5



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ "ЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150/5	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150/5	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150/5
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	СЫР 15	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	Бургер/брод с джемом 40/12	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫР 15	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	Бургер/брод с джемом 40/12
Чай с молоком 200	Чай с молоком 200	Чай с лимонном 180/10	Чай с молоком 190	Чай с молоком 180	Чай с лимонном 200	Чай сладкий 180	Чай с молоком 200	Чай с молоком 200
БАТОН 25	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 30	БАТОН 20	БАТОН 25	БАТОН 30	БАТОН 20	БАТОН 30
II Завтрак								
ФРУКТЫ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150	ФРУКТЫ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150	ФРУКТЫ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150	ФРУКТЫ 100
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 50
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 180	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ КУРИЦЕЙ 180	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЫН ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ГОВЯДИНЫ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 80	БЕФСТОГАНОВ ИЗ СЕРДИЦА ГОВЯЖЬЕГО ОТВАРНОГО 80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ 150	ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ ИЗ ЯГДЕЛИИ ОТВАРНЫЕ 150
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50
Компот из сухофруктов 180	Компот из свежих фруктов/ягод 180	Компот из свежих фруктов/ягод 180	Компот из сухофруктов 180	Чай с лимонном 180/10	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГ ОД СМ 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из свежих фруктов/ягод 180	Компот из сухофруктов 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10
ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10
Дополнительно 15 ч								
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50
Полдник								
ВАРЕНИКИ ДЕНЬВЫЕ 110	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ с мясом 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ 70	ВАРЕНИКИ С КАРТОВЕЛЕМ 185	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 130
СОУС СМЕТАННЫЙ 30		СОУС СМЕТАННЫЙ 50	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ФРУКТЫ 100	СОУС СМЕТАННЫЙ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 40	Чай с лимонном 180/10
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	Чай сладкий 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	Чай с лимонном 180/10	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	Чай сладкий 180	Чай с лимонном 180/10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН 50