



МЕНЮ

Диетическое без сахара, безлактозное и безглютеновое меню Виктория Гальченко 12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (без сахара) 150	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ 200	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ И КУРАГОЙ (без сахара) 200	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ 100	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И ИЗЮМОМ (без сахара) 200	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (без сахара) 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ 200	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И КУРАГОЙ (без сахара) 200
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ 160	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	МАНДАРИН 180	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый С ЯЙЦОМ 100/42	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	МАНДАРИН 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/7	БАНАН 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/7	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	МЯСО ОТВАРНОЕ 100	МАНДАРИН 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/7	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/7	ЯБЛОКИ 150
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 42			ЯБЛОКИ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) 200/7			БАНАН 150		
				БАНАН 180					
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (до 01.03.) 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (без сметаны) 250/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (до 01.03) 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК (с 01.03) 100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (без сметаны) 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250/15	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ (без сметаны) 250	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК (с 01.03) 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (без сметаны) 250/20	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (без сметаны) 250
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 300	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (без сметаны) 250	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕННЫМ 180	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 250	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 270	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕННЫМ 200	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (без сахара) 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА (без сахара) 200	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ 100	РЫБА ОТВАРНАЯ 100	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 250	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ 100	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100
	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ (ПОРЦ. БЕЗ КОСТИ) 100	ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА 200			КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара) 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ "ВИТОШКА" 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА (без сахара) 200	ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА 200
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ "ВИТОШКА" 200								