**Аллерго меню д/с Вдохновение**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день |  | 2 день |  | 3 день |  | 4 день |  | 5 день |  |
| **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  |
| Каша кукурузная | 180 | Каша рисовая | 180 | Каша гречневая | 180 | Каша кукурузная | 180 | Каша рисовая | 180 |
| чай | 40/5 | чай | 30/5 | чай | 180 | чай | 180 | чай | 180 |
| хлебцы | 180 | хлебцы | 185 | хлебцы | 40/5/1 | хлебцы | 30/5 | хлебцы | 40/15 |
| **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  |
| Яблоки | 100 | чай | 100 | яблоки | 100 | чай | 100 | груша | 100 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  |
| Суп крестьянский с крупой | 180 | Щи из свежей капусты | 180 | Рассольник ленинградский | 180 | Суп из разных овощей | 180 | Борщ | 190 |
| Кнели из говядины | 70 | Индейка отварная | 70 | котлеты из говядины | 70 | Говядина отварная | 180 | Говядина отварная | 100 |
| Овощи тушеные | 130 | Макароны отварныеГА | 150 | Картофель тушеный с луком | 130 | Картофельное пюре | 30 | Греча отварная | 130 |
| Компот из с/ф | 180 | Компот из св плодов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 | Компот из св плодов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 |
| **полдник** |  | **полдник** |  | **Полдник** |  | **Полдник** |  | **полдник** |  |
| чай | 180 | Чай | 180 | Чай | 180 | Чай | 180 | Чай | 180 |
| Печенье | 40 | Кондит изделие | 70 | Кондит изделие | 40 | Кондит изделие | 70 | Кондит изделие | 40 |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  | **ужин** |  | **ужин** |  | **Ужин** |  |
| Индейка отварная | 70 | Рыба отварная | 100 | Индейка отварная | 120 | Индейка отварная | 150 | Сельдь с луком | 50 |
| Греча отварная | 130 | Картофельное пюре | 130 | Капуста, тушенная с морковью в молоке | 150 | Рис отварной | 130 | Картофель отварной | 130 |
| Чай | 60 | Чай | 180 | Чай | 180 | чай | 60 | Салат из огурцов | 50 |
| Хлеб ржаной | 180 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 180 | Чай | 180 |
|  | 40 |  |  |  |  |  | 40 | Хлеб ржаной | 40 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день |  | 7 день |  | 8 день |  | 9 день |  | 10 день |  |
| **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  | **завтрак** |  |
| Каша кукурузная | 180 | Каша гречневая | 180 | Каша рисовая | 150 | Каша кукурузная | 180 | Каша гречневая | 180 |
| Чай | 180 | Чай | 180 | Чай | 50 | Чай | 180 | Чай | 180 |
| хлебцы | 40/5 | хлебцы | 40/15 | хлебцы | 180 | хлебцы | 40/15/5 | хлебцы | 40/5 |
| **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  | **10 часов** |  |
| Яблоки | 100 | чай | 100 | Бананы | 100 | чай | 100 | Груши | 100 |
| **Обед** |  | **Обед** |  | **Обед** |  | **обед** |  | **Обед** |  |
| Рассольник домашний | 200 | Суп картофельный с клецками | 200 | Свекольник | 200 | Суп картофельный с рыбой | 200 | Суп картофельный с бобовыми | 200 |
| Плов из птицы(индейка) | 180 | Голубцы ленивые | 200 | Бигус с говядиной | 200 | Котлеты из говядины | 70 | Котлеты из говядины | 70 |
| Салат из капусты квашеной | 50 |  | 40 | Компот из сухофруктов | 180 | Рис отварной | 130 | Макароны отварныеГА | 150 |
| Компот из свежих плодов | 180 | Компот из св плодов | 180 | Хлеб ржаной | 50 | Компот из св плодов | 180 | Компот из ягод замороженных | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 |
|  |  | Салат картофельный с каоьмарами | 50 |  |  | Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 | Салат из квашеной капусты | 50 |
| **Полдник** |  | **Полдник** |  | **Полдник** |  | **полдник** |  | **Полдник** |  |
| Чай | 180 | Чай | 180 | Чай | 180 | Чай | 180 | Чай | 180 |
| Кондит изделие | 70 | Кондит изделие | 40 | Кондит изделие | 70 | Кондит изделие | 40 | Кондит изделие | 70 |
|  |  |  | 40 |  |  |  | 40 |  |  |
| **Ужин** |  | **Ужин** |  | **Ужин** |  | **ужин** |  | **Ужин** |  |
| Рыба отварная | 70 | Индейка отварная с овощами | 100 | Греча отварная | 150 | Кнели из птицы(индейка) | 80 | Рыба запеченая с картофелем | 120 |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | Картофельное пюре | 150 | Говядина отварная с овощами | 100 | Сложный гарнир(пюре с капустой тушеной) | 150 | Винегрет овощной | 50 |
| Чай | 180 | Чай | 180 | чай | 40 | Чай | 180 | Чай | 190 |
| Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 | Хлеб ржаной | 50 |
|  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |