

2 неделя				
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Картофель отварной 150	Запеканка из творога 100 (без муки и крупы манной)	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 150	Омлет паровой с мясом (на воде, без молока) 100/5	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 150
Птица отварная 50	Яйцо вареное 40	Фрукт 150	Огурец свежий 30 или Икра кабачковая 40	Мясо тушеное 50/30
Печенье (б/глютена, б/молока) 20	Сыр порционно 20	Буженина порц 30 или Птица оварная 50	Хлеб б/глютена 20 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 20 или Хлебцы б/глютена 20
Чай с сахаром 200/15	Хлеб б/глютена 20 или Хлебцы б/глютена 20	Чай с сахаром 200/15	Сыр порционно 20	Масло шоколадное 10
	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Печенье (б/глютена, б/молока) 20	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	Фрукт 150
			Сок 0,2 порционно (замена молока порционного)	Чай с сахаром 200/15
Обед				
Огурец свежий 60 или Огурец соленый 60	Салат из капусты б/к с огурцом 60 или Салат из капусты б/к 60	Салат из помидоров 60 или	Салат из запеченой свеклы 60	Салат с красной консе. фасолью 60
Суп картофельный с горохом 200	Свекольник, сметана 200/10	Салат из соленых огурцов с луком 60	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана 200/10
Плов из свинины 80/150 (крупя рис)	Кнели мясные с соусом 80/20 (без муки)	Суп лапша по домашнему 200/10 (макаронны б/глютена)	Котлеты Нежные (без муки) 80	Фиш-кейк (без муки) 80
Компот из смеси сухофруктов 200	Каша гречневая рассыпчатая 150	Цыплята запеченные 100	Макаронные изделия отварные (б/глютена) 150	Пюре картофельное постное (без молока) 150
Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Компот из свежих плодов (яблок) 200	Картофель тушеный с овощами 150	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из фруктов и ягод с/м 200
	Фрукт 150	Компот из фруктов и ягод с/м 200	Фрукт 150	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20
	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	Хлеб б/глютена 30 или Хлебцы б/глютена 20	
Полдник				
Драники картофельные 150 (без муки)	Запеканка картофельная с мясом 50/150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Жаркое по домашнему 50/150	Мясо отварное 50
Компот из фруктов и ягод с/м 200	Чай с сахаром 200/15	Фрикадельки мясные 50	Кисель ягодный 200	Макаронные изделия отварные (б/глютена) 150
Печенье (б/глютена, б/молока) 20	Хлеб б/глютена 20 или Хлебцы б/глютена 20	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлеб б/глютена 20 или Хлебцы б/глютена 20	Компот из свежих плодов (яблок) 200
		Хлеб б/глютена 20 или Хлебцы б/глютена 20		Печенье (б/глютена, б/яйца) 20

Исключить из питания глютен (муку пшеничную, ржаную, ржано-пшеничную, крупу манную, макароны, крупу перловую, овсяную, все продукты с мукой: блины, оладьи, вареники, выпечку)

При панировке изделий и для загущения соусов использовать крупу б/глютена

Исключить из питания молоко, продукты со скрытым молоком в том числе сухим или сгущенным (колбасные изделия, печенье, блины, оладьи и т.д.)

Разрешено в питании масло сливочное (порционно и в блюда, гарниры), творог после тепловой обработки (запеканки, пудинги творожные), сметану, сыр, кисломолочную продукцию

Продукты б/глютена заказывать заблаговременно за 7-10 дней (8-913-166-44-67 технолог Яна Сергеевна)