

Диетическое меню сентябрь

неделя №1	понеделник	вес	вторник	вес	среда	вес	четверг	вес	пятница	вес
завтрак										
салат	Огурец свежий в нарезке	30г	Салат из свежего огурца и белокочанной капусты с растительным маслом	60г	Огурец свежий в нарезке	30г	Кукуруза конс.	20г	Капуста белокочанная со свежим огурцом	60г
суп	Суп гороховый (<i>горох, картофель, морковь, лук репч, петрушка, бульон овощной, соль</i>)	250мл	Суп-пюре из тыквы (<i>тыква, картофель, морковь, лук репч., корень сельдерея, бульон овощной, соль</i>)	250мл	Суп-пюре из цветной капусты (<i>картофель, капуста цветная, лук репч., бульон овощной, соль</i>)	250мл	Борщ на овощном бульоне с фасолью (<i>свекла, картофель, лук репч., бульон овощной, фасоль, соль</i>)	250мл	Чечевичный суп (<i>чечевица, картофель, морковь, лук репч., укроп, соль</i>)	250мл
	Бульон из индейки с брокколи и цв.капустой	250мл	Бульон из индейки с лапшой б/гл.	250мл	Бульон из индейки с рисом	250мл	Бульон из индейки с брокколи и цв.капустой	250мл	Суп-пюре из цветной капусты (<i>картофель, капуста цветная, лук репч., бульон овощной, соль</i>)	250мл
Горячее блюдо	Котлета куриная б/гл./б.л. (<i>кура филе., лук репч., соль</i>)	60г	Фрикадельки из индейки со шпинатом б/гл./б.л. (<i>индейка филе, шпинат, лук репч., соль</i>)	60г	Биточек из куриной грудки на пару б/гл./б.л. (<i>кура филе., лук репч., соль</i>)	60г	Гуляш из индейки	70 г	Фрикадельки мясные б.гл./б.л. (<i>говядина, лук репч., соль</i>)	60г
	Индейка отварная в бульоне	60г	Индейка отварная в бульоне	60г	Индейка на пару с цветной капустой и брокколи	60г	Индейка отварная в бульоне	60г	Индейка на пару с цветной капустой и брокколи	60г
veg	Макароны б/гл. с тыквенным соусом (<i>тыква, морковь, лук репч., соль</i>)	150г	Овощное ассорти (<i>брокколи, цв.капуста, морковь, стручк. фасоль, кабачок, лук репч., соль</i>)	70г	Пельмешки с картофелем б/гл. (<i>мука б/гл., вода, картофель, соль</i>)	150г	Рис с овощами (<i>брокколи, морковь, кукуруза зам.</i>)	150г	Картофель тушеный (<i>картофель, морковь, лук репч., соль.</i>)	150г
гарнир	Макароны б.гл. отварные	100г	Греча отварная	100г	Картофель отварной	150г	Рис отварной	100г	Картофель отварной	150г
полдник	Кекс б/гл/бл.акт.	1шт	Фрукт	1шт	Фрукт	1шт	Кекс б/гл/бл.акт.	1шт	Блинчики с вареньем (<i>мука б/гл., вода, сахар, соль, масло раст.</i>)2шт	100/30г
ужин	Овощное рагу (<i>картофель, капуста цветная, фасоль стручковая, морковь, соль</i>)	150г	Картофель тушеный (<i>картофель, морковь, лук репч., соль.</i>)	150г	Макароны б/гл. с тыквенным соусом (<i>тыква, морковь, лук репч., соль</i>)	150г	Пельмешки с тыквой б/гл. (<i>мука, вода, тыква, соль</i>)	150г	Ленивые голубцы овощные (<i>рис, капуста б.к, морковь, лук репч., соль</i>)	150г
неделя №2	понеделник	вес	вторник	вес	среда	вес	четверг	вес	пятница	вес
завтрак										
салат	Огурец свежий в нарезке	30г	Салат из свежего огурца и белокочанной капусты с растительным маслом	60г	Огурец свежий в нарезке	30г	Кукуруза конс.	20г	Капуста белокочанная со свежим огурцом	60г
суп	Щи из свежей капусты (<i>капуста б/к, картофель, лук репч., морковь, укроп, бульон овощной, соль</i>)	250мл	Рассольник (картофель, огурцы сол., морковь, лук репч., укроп, бульон овощной, соль)	250мл	Суп-пюре из цветной капусты (<i>картофель, капуста цветная, лук репч., бульон овощной, соль</i>)	250мл	Борщ на овощном бульоне (<i>свекла, картофель, лук репч., бульон овощной, соль</i>)	250мл	Суп-пюре овощной (<i>картофель, морковь, лук репч., корень сельдерея, бульон овощной, соль</i>)	250мл
	Бульон из индейки с рисом	250мл	Бульон из индейки с лапшой б/гл.	250мл	Бульон из индейки с брокколи и цв.капустой	250мл	Бульон из индейки с лапшой б/гл.	250мл	Бульон из индейки с рисом	250мл
горячее блюдо	Котлетка из индейки со стручк.фасолью б.гл./б.л. (<i>филе индейки, стручк. фасоль с/м, лук репч., соль</i>)	60г	Котлета куриная б/гл./б.л. (<i>кура филе., лук репч., соль</i>)	60г	Фрикадельки мясные б.гл./б.л. (<i>говядина, лук репч., соль</i>)	60г	Тефтели рыбные б.гл./б.л. (<i>минтай филе, лук репч., соль</i>)	60г	Фрикадельки из индейки со шпинатом б/гл./б.л. (<i>индейка филе, шпинат, лук репч., соль</i>)	60г
	Индейка отварная в бульоне	60г	Индейка на пару с цветной капустой	60г	Индейка отварная в бульоне	60г	Индейка на пару с цветной капустой	60г	Индейка отварная в бульоне	60г
veg	Макароны б/гл. с тыквенным соусом (<i>тыква, морковь, лук репч., соль</i>)	150г	Картофель тушеный (<i>картофель, морковь, лук репч., соль.</i>)	150г	Овощное ассорти (<i>брокколи, цв.капуста, морковь, стручк. фасоль, кабачок, лук репч., соль</i>)	70г	Овощное рагу (<i>картофель, капуста цветная, фасоль стручковая, морковь, соль</i>)	150г	Овощное ассорти (<i>брокколи, цв.капуста, морковь, стручк. фасоль, кабачок, лук репч., соль</i>)	70г
гарнир	Макароны б/гл. отварные	100г	Картофель отварной	100г	Каша гречневая рассыпчатая	100г	Картофель отварной	100г	Рис отварной	100г
полдник	Фрукт	1шт	Кекс б/гл/бл.акт.	1шт	Фрукт	100г/30г	Фрукт	1шт	Кекс б/гл/бл.акт.	1шт
ужин	Рис с овощами (<i>брокколи, морковь, кукуруза зам.</i>)	150г	Блинчики с вареньем (<i>мука б/гл., вода, сахар, соль, масло раст.</i>)2шт	100/30г	Макароны б/гл. с тыквенным соусом (<i>тыква, морковь, лук репч., соль</i>)	150г	Пельмешки с картофелем б/гл. (<i>мука, вода, картофель, соль</i>)	150г	Ленивые голубцы овощные (<i>рис, капуста б.к, морковь, лук репч., соль</i>)	100/30г
напитки	Компот из сухофруктов	200мл	Компот из яблок	200мл	Компот из сухофруктов	200мл	Компот из яблок	200мл	Компот из сухофруктов	200мл