

**Меню Бардин Антон**

**Исключить: молочные продукты, молоко, глютен, куриные яйца (мясо кур)**

1 неделя

1 День

2 День

3 День

4 День

5 День

**Завтрак**

|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     |   |     |     |
|-------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|----------------------------------|-----|---|-----|-----|
| Каша кукурузная на кокосовом молоке | 200 | Каша рисовая на кокосовом молоке   | 200 | Каша кукурузная на кокосовом молоке | 200 | Каша рисовая на кокосовом молоке | 200 | Каша рассыпчатая рисовая отварная с растительным маслом | 200 | 150 |
| Хлебц 6/г                           | 40  | Хлебц 6/г                          | 40  | Печенье 6/г                         | 40  | Печенье 6/г                      | 40  | Птица отварная (индейка)                                | 40  | 50  |
| Чай с сахаром                       | 200 | Чай витаминный с плодами шиповника | 200 | Чай с сахаром                       | 200 | Чай с сахаром                    | 200 | Хлебц 6/г   | 200 | 40  |
|                                     |     | Фрукт                              | 200 |                                     |     |                                  |     | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200 | 200 |
|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     | Фрукт   | 200 | 200 |
|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     |   |     |     |
|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     |   |     |     |
|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     |   |     |     |
|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     |   |     |     |

**Обед**

|  |     |   |     |   |     |  |     |  |     |     |
|--|-----|---|-----|---|-----|--|-----|--|-----|-----|
| Салат из белокочанной капусты с морковью           | 60  | Салат из свеклы                           | 60  | Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)    | 60  | Салат из моркови с зеленым горошком                            | 60  | Помидор свежий                                     | 60  | 60  |
| Суп картофельный с крупной гречневой, без цыпленка | 200 | Рассольник петербургский с рисовой крупой | 200 | Свеклольник, без яйца, без сметаны                        | 200 | Щи из свежей капусты с картофелем, без сметаны                 | 200 | Суп картофельный с крупной гречневой, без цыпленка | 200 | 200 |
| Плов (свинина)                                     | 150 | Птица отварная (индейка)                  | 90  | Мясо тушеное (свинина)                                    | 90  | Мясо отварное (свинина)  | 90  | Рыба отварная                                      | 90  | 90  |
| Напиток витаминный из яблоч и шиповника            | 200 | Картофель, тушеный с овощами              | 150 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом растительным | 150 | Макаронные изделия отварные (без глютена) с малсо растительным | 150 | Картофель отварной                                 | 150 | 150 |
| Хлеб 6/г   | 40  | Компот из смеси сухофруктов               | 200 | Компот из фруктов и ягод с/м                              | 200 | Напиток витаминный из яблоч и шиповника                        | 200 | Напиток каркаде                                    | 200 | 200 |
| Хлебц 6/г  | 40  | Хлеб 6/г                                  | 40  | Хлеб 6/г  | 40  | Хлеб 6/г   | 40  | Хлеб 6/г   | 40  | 40  |
|  |     | Хлебц 6/г                                 | 40  | Хлебц 6/г   | 40  | Хлебц 6/г  | 40  | Хлебц 6/г  | 40  | 40  |

**Меню Бардин Антон**

2 неделя

| 6 день  |     | 7 день  |     | 8 день  |     | 9 день  |     | 10 день   |     |
|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|
| <b>Завтрак</b>  |     |   |     |   |     |   |     |   |     |
| Каша кукурузная на кокосовом молоке                           | 200 | Каша рисовая на кокосовом молоке                          | 200 | Каша рассыпчатая рисовая отварная с растительным маслом | 150 | Каша кукурузная на кокосовом молоке                       | 200 | Каша рисовая на кокосовом молоке                  | 200 |
| Хлебц 6/г   | 40  | Хлебц 6/г   | 40  | Мясо отварное (свинина)                                 | 50  | Хлебц 6/г   | 40  | Хлебц 6/г   | 40  |
| Чай с сахаром   | 200 | Чай витаминный с плодами шиповника                        | 200 | Хлебц 6/г   | 40  | Чай с сахаром   | 200 | Чай витаминный с плодами шиповника                | 200 |
|   |     |   |     | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200 |   |     | Фрукт   | 200 |
|   |     |   |     | Фрукт   | 200 |   |     |   |     |
| <b>Обед</b>   |     |   |     |   |     |   |     |   |     |
| Салат из капусты белокачанной с кукурузой                     | 60  | Помидор свежий  | 60  | Салат из свеклы   | 60  | Салат из белокачанной капусты с морковью                  | 60  | Огурец свежий                                     | 60  |
| Суп картофельный с рисовой крупой, без цыпленка               | 200 | Борщ с капустой и картофелем, без сметаны                 | 200 | Суп картофельный с рисовой крупой, без цыпленка         | 200 | Суп картофельный с горохом без цыпленка, без сухариков    | 200 | Суп картофельный с гречневой крупой, без цыпленка | 200 |
| Мясо тушеное(свинина)   | 90  | Птица отварная (индейка)                                  | 90  | Рыба отварная   | 90  | Мясо тушеное(свинина)                                     | 90  | Птица отварная (индейка)                          | 90  |
| Макаронные изделия отварные без глютена с маслом растительным | 150 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом растительным | 150 | Рагу из овощей  | 150 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом растительным | 150 | Картофель отварной                                | 150 |
| Компот из свежих плодов яблоч                                 | 200 | Компот из смеси сухофруктов                               | 200 | Напиток витаминный из яблоч и шиповника                 | 200 | Компот из фруктов и ягод с/м                              | 200 | Компот из смеси сухофруктов                       | 200 |
| Хлеб 6/г  | 40  | Хлеб 6/г  | 40  | Хлеб 6/г  | 40  | Хлеб 6/г  | 40  | Хлеб 6/г  | 40  |
| Хлебц 6/г   | 40  | Хлебц 6/г   | 40  | Хлебц 6/г   | 40  | Хлебц 6/г   | 40  | Хлебц 6/г   | 40  |

Исключить: молочные продукты, молоко, глютен, куриные яйца (мясо кур)

**Меню Борисенко Егор**

**Исключить: молочные продукты, молоко, куриные яйца (мясо кур)**

1 неделя

1 День

2 День

3 День

4 День

5 День

**Завтрак**

|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     |   |     |     |
|-------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|----------------------------------|-----|---|-----|-----|
| Каша кукурузная на кокосовом молоке | 200 | Каша рисовая на кокосовом молоке   | 200 | Каша кукурузная на кокосовом молоке | 200 | Каша рисовая на кокосовом молоке | 200 | Каша рассыпчатая рисовая отварная с растительным маслом | 200 | 150 |
| Хлеб пшеничный                      | 40  | Хлеб пшеничный                     | 40  | Хлеб пшеничный                      | 40  | Хлеб пшеничный                   | 40  | Птица отварная (индейка)                                | 40  | 50  |
| Чай с сахаром                       | 200 | Чай витаминный с плодами шиповника | 200 | Чай с сахаром                       | 200 | Чай с сахаром                    | 200 | Хлеб пшеничный  | 200 | 40  |
|                                     |     | Фрукт                              | 200 |                                     |     |                                  |     | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200 |     |
|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     | Фрукт   | 200 |     |
|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     |   |     |     |
|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     |   |     |     |
|                                     |     |                                    |     |                                     |     |                                  |     |   |     |     |

**Обед**

|  |     |  |     |   |     |   |     |  |     |     |
|--|-----|--|-----|---|-----|---|-----|--|-----|-----|
| Салат из белокочанной капусты с морковью           | 60  | Салат из свеклы                          | 60  | Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатим)    | 60  | Салат из моркови с зеленым горошком                             | 60  | Помидор свежий                                     | 60  | 60  |
| Суп картофельный с крупной гречневой, без цыпленка | 200 | Рассолыник птербургский с рисовой крупой | 200 | Свекольник, без яйца, без сметаны                         | 200 | Щи из свежей капусты с картофелем, без сметаны                  | 200 | Суп картофельный с крупной гречневой, без цыпленка | 200 | 200 |
| Плов (свинина)                                     | 150 | Птица отварная (индейка)                 | 90  | Мясо тушеное (свинина)                                    | 90  | Мясо отварное (свинина)   | 90  | Рыба отварная                                      | 90  | 90  |
| Напиток витаминный из яблок и шиповника            | 200 | Картофель, тушеный с овощами             | 150 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом растительным | 150 | Макаронные изделия отварные (без глютена) с маслом растительным | 150 | Картофель отварной                                 | 150 | 150 |
| Хлеб пшеничный                                     | 40  | Компот из смеси сухофруктов              | 200 | Компот из фруктов и ягод с/м                              | 200 | Напиток витаминный из яблок и шиповника                         | 200 | Напиток каркаде                                    | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный                               | 40  | Хлеб пшеничный                           | 40  | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный                                     | 40  | 40  |
|  |     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40  | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40  | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40  | 40  |

**Меню Борисенко Егор**

|   |        | 2 неделя  |        |   |     |   |     |   |     |
|---|--------|---|--------|---|-----|---|-----|---|-----|
| 6 День  | 7 День | 8 День  | 9 День | 10 День   |     |   |     |   |     |
| <b>Завтрак</b>  |        |   |        |   |     |   |     |   |     |
| Каша кукурузная на кокосовом молоке                           | 200    | Каша рисовая на кокосовом молоке                          | 200    | Каша рассыпчатая рисовая отварная с растительным маслом | 150 | Каша кукурузная на кокосовом молоке                       | 200 | Каша рисовая на кокосовом молоке                  | 200 |
| Хлеб пшеничный  | 40     | Хлеб пшеничный  | 40     | Мясо отварное (свинина)                                 | 50  | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный                                    | 40  |
| Чай с сахаром   | 200    | Чай витаминный с плодами шиповника                        | 200    | Хлеб пшеничный  | 40  | Чай с сахаром   | 200 | Чай витаминный с плодами шиповника                | 200 |
|   |        |   |        | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200 |   |     | Фрукт   | 200 |
|   |        |   |        | Фрукт   | 200 |   |     |   |     |
| <b>Обед</b>   |        |   |        |   |     |   |     |   |     |
| Салат из капусты белокачанной с кукурузой                     | 60     | Помидор свежий  | 60     | Салат из свеклы   | 60  | Салат из белокачанной капусты с морковью                  | 60  | Огурец свежий                                     | 60  |
| Суп картофельный с рисовой крупой, без цыпленка               | 200    | Борщ с капустой и картофелем, без сметаны                 | 200    | Суп картофельный с рисовой крупой, без цыпленка         | 200 | Суп картофельный с горохом без цыпленка, без сухариков    | 200 | Суп картофельный с гречневой крупой, без цыпленка | 200 |
| Мясо тушеное(свинина)   | 90     | Птица отварная (индейка)                                  | 90     | Рыба отварная   | 90  | Мясо тушеное(свинина)                                     | 90  | Птица отварная (индейка)                          | 90  |
| Макаронные изделия отварные без глотена с маслом растительным | 150    | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом растительным | 150    | Рагу из овощей  | 150 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом растительным | 150 | Картофель отварной                                | 150 |
| Компот из свежих плодов яблок                                 | 200    | Компот из смеси сухофруктов                               | 200    | Напиток витаминный из яблок и шиповника                 | 200 | Компот из фруктов и ягод с/м                              | 200 | Компот из смеси сухофруктов                       | 200 |
| Хлеб пшеничный  | 40     | Хлеб пшеничный  | 40     | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный                                    | 40  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40     | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40     | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40  | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40  |

Исключить:молочные продукты,молоко,куриные яйца (мясо кур)