

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ-ЗИМА (лактазная непереносимость)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНИК С СЫРОМ 180	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША "ЯНТАРНАЯ" 180	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША "ДРУЖБА" 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ 50	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" 50	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 50	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ "БУРЯЧОК" 50	САЛАТ СВЕТОФОР 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180	БОРЩ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 180	СУП РЫБНЫЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ 180	ЩИ 180	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ 180	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ 200	РАГУ ОВОЩНОЕ 130	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 130	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РАГУ ОВОЩНОЕ 130
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	КИСЕЛЬ 180	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
Полдник									
НЕ МОЛОКО 200	НЕ МОЛОКО 200	НЕ МОЛОКО 200	НЕ МОЛОКО 200	НЕ МОЛОКО 200	НЕ МОЛОКО 200	НЕ МОЛОКО 200	НЕ МОЛОКО 200	НЕ МОЛОКО 200	НЕ МОЛОКО 200
ПЕЧЕНЬЕ 40	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60	ВАФЛИ 30	БУЛОЧКА С СЮРПРИЗОМ 60	ПРЯНИК 50	ПЕЧЕНЬЕ 40	БУЛОЧКА "ШТОЛИ С ИЗЮМОМ" 60	ЗЕФИР 40	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60	ПЕЧЕНЬЕ 40
Ужин									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА СО СЛАДКИМ СОУСОМ 160/50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ ПОДЛИВОМ 160/50	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 140	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ 160/50	ОЛАДЫ СО СЛАДКИМ ПОДЛИВОМ 200/50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	РЫБА, ПОД ОМЛЕТОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ 150	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		