

Сравнительная структура применяемого основного и перспективного диетического (СД) меню  
Основное меню 7-11 лет

## Меню СД 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Причина замены
<b>День/неделя: Понедельник - 1</b>			
<b>Завтрак</b>			
3	Горячий бутерброд с сыром, маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустимый в СД диете. Блюдо подлежит замене
33	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 200/5	205	В составе блюда содержится сахар и крупа пшеничная, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене
73	Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5	212	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	20	
<b>Итого за Завтрак</b>		507	
<b>Обед</b>			
5	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	
28	Суп-лапша домашняя с курицей	235	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Блюдо подлежит замене.
41	рыба, запеченная с картофелем	250	В состав соуса входит мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой муки пшеничной на овсяную или гречневую. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
66	Компот из яблок и вишни	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	
<b>Итого за Обед</b>		865	
<b>Полдник</b>			
94	Печенье нарезное	20	Не допускается в СД диете
78	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	Жирные молочные продукты не допускаются в СД диете
63	Фрукты свежие (яблоко)	100	
<b>Итого за Полдник</b>		320	
<b>Итого за Понедельник - 1</b>		1 692	
<b>День/неделя: Вторник - 1</b>			
<b>Завтрак</b>			
15	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	
35	Омлет натуральный с маслом, 150/5	155	Яичный желток включен в список недопустимых продуктов при СД диете. Возможно приготовление блюда из белков
76	Какао с молоком	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	
63	Фрукты свежие (апельсин)	100	Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод
<b>Итого за Завтрак</b>		605	
<b>Обед</b>			
13	Винегрет овощной	60	
29	Суп гороховый	200	
51	Биточки (из говядины) с маслом, 100/5	105	В составе блюда содержится хлеб пшеничный и сухарная панировка, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене
62	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре), 75/75	150	Рекомендуется исключить картофельное пюре. При измельчении картофеля высвобождается картофельный крахмал и повышается гликемический индекс.
80	Напиток брусничный	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	20	
<b>Итого за Обед</b>		795	
<b>Полдник</b>			
91	Булочка "Янтарная"	40	Не допускается в СД диете
71	Чай с сахаром, 200/5	205	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
79	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	Сладкие соки не допускаются в СД диете
<b>Итого за Полдник</b>		445	
<b>Итого за Вторник - 1</b>		1 845	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	
<b>День/неделя: Понедельник - 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
Сыр полутвердый	15	
Каша вязкая из овсяной крупы (сироп стевии)	200	
Омлет белковый	50	
Чай с лимоном (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	
<b>Итого за Завтрак</b>		505
<b>Промежуточное питание</b>		
Яблоко зеленое	150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20	
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		170
<b>Обед</b>		
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом со сметаной 10%, 200/25/10	235	
Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	
Картофель отварной	150	
Компот из яблок и вишни (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	60	
<b>Итого за Обед</b>		865
<b>Полдник</b>		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
<b>Итого за Полдник</b>		350
<b>Итого за Понедельник - 1</b>		1 890
<b>День/неделя: Вторник - 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	
Масло сливочное	10	
Омлет белковый с маслом, 150/5	155	
Какао с молоком (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	80	
<b>Итого за Завтрак</b>		505
<b>Промежуточное питание</b>		
Яблоко зеленое	150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20	
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		170
<b>Обед</b>		
Винегрет овощной	60	
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	
Бифштекс из говядины	100	
Капуста тушеная	150	
Напиток (морс) из брусники (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	80	
<b>Итого за Обед</b>		790
<b>Полдник</b>		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
<b>Итого за Полдник</b>		350
<b>Итого за Вторник - 1</b>		1 815

День/неделя: Среда - 1			
Завтрак			
18	Перец сладкий	100	
50	Говядина, запеченная с макаронными и сыром	160	В составе блюда содержится макаронные. Макароны включены в список недопустимых продуктов при СД диете. Блюдо подлежит замене
75	Кофейный напиток с молоком	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	
<b>Итого за Завтрак</b>		540	
Обед			
8	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	
30	Суп с рыбными консервами	200	Рыбные консервы не допускаются в СД диете. Блюдо подлежит замене
52	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами	250	В составе соуса входит мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Приготовление блюда возможно с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
69	Кисель из черной смородины	200	В состав блюда входит крахмал, не рекомендуется в СД диете. Блюдо рекомендуется заменить
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	
<b>Итого за Обед</b>		830	
Полдник			
85	Пирожки печеные с яблоками	36	Не допускается в СД диете
78	Кисломолочный продукт (кефир)	200	
63	Фрукты свежие (банан)	100	Не допускается в СД диете
<b>Итого за Полдник</b>		336	
<b>Итого за Среда - 1</b>		1 706	
День/неделя: Четверг - 1			
Завтрак			
1	Бутерброд с маслом, 40/10	50	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустим в СД диете. Возможно приготовление блюда с заменой пшеничного хлеба
38	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным, 130/20	150	В состав блюда входит манная крупа, изюм, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене
74	Чай с молоком	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
63	Фрукты свежие (груша)	150	Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод
<b>Итого за Завтрак</b>		550	
Обед			
17	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор), 50/50	100	
22	Щи по-уральски с крупой с мясом со сметаной, 200/25/10	235	В рецептуре блюда предусматривается использование различных круп. Возможно приготовление блюда с пшенной или гречневой крупой. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
42	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	100	В состав соуса для запекания входит мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
60	Картофельное пюре (или картофель отварной с молоком)	150	Рекомендуется заменить блюдо. При измельчении картофеля высвобождается картофельный крахмал и повышается гликемический индекс.
83	Напиток витаминизированный "Виттошка"	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	60	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40	
<b>Итого за Обед</b>		885	
Полдник			
92	Булочка зерновая	50	Не допускается в СД диете
71	Чай с сахаром, 200/5	200	В составе напитка содержится сахар, недопустим в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
79	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	Сладкие соки не допускаются в СД диете
<b>Итого за Полдник</b>		450	
<b>Итого за Четверг - 1</b>		1 885	

День/неделя: Среда - 1	
Завтрак	
Перец сладкий	60
Мясо тушеное (говядина) (мука овсяная)	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Кофейный напиток с молоком (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40
<b>Итого за Завтрак</b>	540
Промежуточное питание	
Яблоко зеленое	150
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20
<b>Итого за Промежуточное питание</b>	170
Обед	
Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100
Суп картофельный с рыбой, 200/30	230
Рагу из овощей с курицей	240
Компот из черной смородины (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	60
<b>Итого за Обед</b>	830
Полдник	
Кефир 1%	200
Яблоко зеленое	150
<b>Итого за Полдник</b>	350
<b>Итого за Среда - 1</b>	1 890
День/неделя: Четверг - 1	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сырники из творога (мука овсяная) с соусом ягодным (сироп стевии), 110/50	160
Чай с молоком (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40
Йогурт в инд.уп.	90
<b>Итого за Завтрак</b>	500
Промежуточное питание	
Яблоко зеленое	150
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20
<b>Итого за Промежуточное питание</b>	170
Обед	
Салат из свежих помидоров и огурцов	100
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	200
Рыба запеченная	90
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150
Компот из вишни (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	60
<b>Итого за Обед</b>	800
Полдник	
Кефир 1%	200
Яблоко зеленое	150
<b>Итого за Полдник</b>	350
<b>Итого за Четверг - 1</b>	1 820

<i>День/неделя: Пятница - 1</i>			
<i>Завтрак</i>			
2	Бутерброд с джемом с маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление блюда с заменой хлеба пшеничного
31	Суп молочный с вермишелью с маслом, 200/5	205	Супы молочные с добавлением макаронных изделий не допускаются в СД диете. Блюдо подлежит замене
73	Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	
<b>Итого за Завтрак</b>		555	
<i>Обед</i>			
9	Салат из овощей с кукурузой	60	
24	Рассольник Ленинградский со сметаной, 200/10	210	Рецептура предусматривает использование различных круп. Возможно приготовление блюда с перловой или гречневой крупой. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
46	Гуляш	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Блюдо подлежит замене
56	Рис отварной	150	Не допускается в СД диете
68	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	В составе блюда содержится крахмал, не рекомендуется в СД диете
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	
<b>Итого за Обед</b>		780	
<i>Полдник</i>			
63	Фрукты свежие (апельсин)	110	Не рекомендуется в включение в рацион сладких плодов и ягод
93	Булочка розовая	40	Не допускается в СД диете
78	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	Жирные молочные продукты не допускаются в СД диете
<b>Итого за Полдник</b>		300	
<b>Итого за Пятница - 1</b>		1 635	
<i>День/неделя: Суббота - 1</i>			
<i>Завтрак</i>			
18	Перец сладкий	60	
44	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом, 100/5	105	В состав блюда включен хлеб пшеничный и сухарная панирочка, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене
59	Картофель отварной в молоке	150	
63	Фрукты свежие (мандарины)	100	Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод
77	Бразильский горячий шоколад	200	В составе напитка содержится молоко сгущенное и сахар, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	
<b>Итого за Завтрак</b>		665	
<i>Обед</i>			
4	Салат зеленый с огурцами	100	
19	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной, 200/10	210	Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с м.д.ж. 10%
49	Сердце в соусе, 45/45	90	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
55	Каша гречневая	150	
64	Компот из свежих яблок	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	
96	Шоколадные конфеты	20	Не допускается в СД диете
<b>Итого за Обед</b>		860	
<i>Полдник</i>			
87	Ватрушка с творогом	36	Не допускается в СД диете
71	Чай с сахаром, 200/5	205	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
79	Сок фруктовый (овощной)	200	Сладкие соки не допускаются в СД диете
<b>Итого за Полдник</b>		441	
<b>Итого за Суббота - 1</b>		1 966	

<i>День/неделя: Пятница - 1</i>	
<i>Завтрак</i>	
Сыр полутвердый	15
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (сироп стевии)	200
Омлет белковый	50
Чай с лимоном (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40
<b>Итого за Завтрак</b>	
505	
<i>Промежуточное питание</i>	
Яблоко зеленое	150
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20
<b>Итого за Промежуточное питание</b>	
170	
<i>Обед</i>	
Салат из овощей с кукурузой	60
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200
Бифштекс рубленый с маслом сливочным, 100/5	105
Каша перловая с овощами	150
Напиток (морс) брусничный (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50
<b>Итого за Обед</b>	
765	
<i>Полдник</i>	
Кефир 1%	200
Яблоко зеленое	150
<b>Итого за Полдник</b>	
350	
<b>Итого за Пятница - 1</b>	
1 730	
<i>День/неделя: Суббота - 1</i>	
<i>Завтрак</i>	
Перец сладкий	60
Рыба припущенная	100
Картофель отварной в молоке	150
Какао на молоке (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40
<b>Итого за Завтрак</b>	
550	
<i>Промежуточное питание</i>	
Яблоко зеленое	150
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20
<b>Итого за Промежуточное питание</b>	
170	
<i>Обед</i>	
Салат зеленый с огурцами	60
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной 10%, 200/10	210
Печень жареная с маслом	100
Каша гречневая	150
Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50
<b>Итого за Обед</b>	
770	
<i>Полдник</i>	
Кефир 1%	200
Яблоко зеленое	150
<b>Итого за Полдник</b>	
350	
<b>Итого за Суббота - 1</b>	
1 840	

День/неделя: Понедельник - 2			
<b>Завтрак</b>			
3	Горячий бутерброд с сыром с маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустимый в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой хлеба пшеничного
16	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	
36	Омлет с морковью, маслом, 150/5	155	Яичный желток не допускается в СД диете. Приготовление блюда возможно с исключением яичного желтка
75	Кофейный напиток с молоком	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	20	
<b>Итого за Завтрак</b>		505	
<b>Обед</b>			
11	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	
26	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	
53	Курица по-тайски	250	В составе блюда содержится рис, недопустимый в СД диете. Блюдо подлежит замене
81	Напиток клюквенный	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	30	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	20	
<b>Итого за Обед</b>		790	
<b>Полдник</b>			
63	Фрукты свежие (яблоки)	140	
94	Печенье нарезное	20	Не допускается в СД диете
78	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	Не допускается в СД диете
<b>Итого за Полдник</b>		360	
<b>Итого за Понедельник - 2</b>		1 655	
День/неделя: Вторник - 2			
<b>Завтрак</b>			
14	Салат из зеленого горошка	60	Данное блюдо подлежит замене вследствие замены основного блюда
34	Макароны запеченные с сыром	150	Макаронные изделия не допускаются в СД диете. Блюдо подлежит замене
76	Какао с молоком	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	30	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	
63	Фрукты свежие (апельсин)	100	Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод
<b>Итого за Завтрак</b>		570	
<b>Обед</b>			
6	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	
20	Свекольник со сметаной, 200/10	210	Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с м.д.ж. 10%
45	Мясо духовое	250	В составе соуса для запекания содержится мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание несознательного нарушения диеты сотоварными продуктами рекомендуется заменить Блюдо.
65	Компот из свежей груши	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	60	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40	
<b>Итого за Обед</b>		860	
<b>Полдник</b>			
88	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	80	Не допускается в СД диете
95	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	20	Не допускается в СД диете
70	Чай без сахара	200	
<b>Итого за Полдник</b>		300	
<b>Итого за Вторник - 2</b>		1 730	

День/неделя: Понедельник - 2		
<b>Завтрак</b>		
Сыр полутвердый	15	
Масло сливочное	10	
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	
Омлет белковый с морковью	150	
Кофейный напиток с молоком (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	70	
<b>Итого за Завтрак</b>		505
<b>Промежуточное питание</b>		
Яблоко зеленое	150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20	
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		170
<b>Обед</b>		
Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	
Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	
Бефстроганов из куриного филе (мука овсяная)	90	
Каша перловая с овощами	150	
Напиток (морс) клюквенный (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50	
<b>Итого за Обед</b>		780
<b>Полдник</b>		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
<b>Итого за Полдник</b>		350
<b>Итого за Понедельник - 2</b>		1 805
День/неделя: Вторник - 2		
<b>Завтрак</b>		
Сыр полутвердый	15	
Каша вязкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии)	200	
Омлет белковый	50	
Какао с молоком (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40	
<b>Итого за Завтрак</b>		505
<b>Промежуточное питание</b>		
Яблоко зеленое	150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20	
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		170
<b>Обед</b>		
Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	
Свекольник со сметаной 10% , 200/10	210	
Бифштекс из говядины	100	
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	
Компот из свежей груши (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	60	
<b>Итого за Обед</b>		820
<b>Полдник</b>		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
<b>Итого за Полдник</b>		350
<b>Итого за Вторник - 2</b>		1 845

День/неделя: Среда - 2			
Завтрак			
1	Бутерброд с маслом, 40/10	50	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустимый в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой пшеничного хлеба на ржаной
37	Вареники ленивые отварные (или вареники с творогом), с маслом, 150/5	155	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Блюду подлежит замене
73	Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5	212	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	
<b>Итого за Завтрак</b>		507	
Обед			
15	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	
27	Суп картофельный с клецками, 200/25	225	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Блюду подлежит замене
40	Поджарка из рыбы (минтай) с луком, 100/30	130	
57	Рис отварной с овощами	150	Не допускается в СД диете
69	Кисель из черной смородины	200	В составе блюда содержится крахмал, не рекомендуется в СД диете. Блюдо рекомендуется заменить
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	
<b>Итого за Обед</b>		845	
Полдник			
63	Фрукты свежие (груша)	150	Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод
85	Пирожки ленивые с яблоками	36	Не допускается в СД диете
78	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	Не допускается в СД диете
<b>Итого за Полдник</b>		386	
<b>Итого за Среда - 2</b>		1 738	
День/неделя: Четверг - 2			
Завтрак			
2	Бутерброд с джемом с маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится хлеб пшеничный и джем, недопустимые в СД диете. Блюду подлежит замене
32	Каша вязкая молочная овсяная с клеквой с маслом, 150/5	155	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
77	Бразильский шоколад	200	В составе блюда содержится молоко сгущенное и сахар, недопустимые в СД диете. Блюду подлежит замене
63	Фрукты свежие (яблоко)	100	Рекомендуется перенести на промежуточный прием пищи
<b>Итого за Завтрак</b>		525	
Обед			
7	Салат картофельный с сельдью	100	Не допускается в СД диете рыба жирных сортов
21	Щи из свежей капусты со сметаной, 200/10	210	Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с м.д.ж. 10%
54	Котлеты рубленые из птицы с маслом, 90/5	95	В составе блюда содержится хлеб пшеничный и сухарная панировка, недопустимые в СД диете. Блюду подлежит замене
61	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	150	
82	Напиток из плодов шиповника	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	
<b>Итого за Обед</b>		815	
Полдник			
84	Блинчики с молоком сгущенным, 75/20	95	Не допускается в СД диете
72	Чай с лимоном без сахара	207	
<b>Итого за Полдник</b>		302	
<b>Итого за Четверг - 2</b>		1 642	

День/неделя: Среда - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Запеканка из творога (мука овсяная) с соусом ягодным (сироп стевии), 110/50	160
Чай с лимоном (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40
Йогурт в инд.уп.	90
<b>Итого за Завтрак</b>	500
Промежуточное питание	
Яблоко зеленое	150
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20
<b>Итого за Промежуточное питание</b>	170
Обед	
Салат из свежих огурцов	60
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на мясном бульоне (говядина)	200
Поджарка из рыбы (минтай)	100
Картофель отварной	150
Компот из черной смородины (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50
<b>Итого за Обед</b>	760
Полдник	
Кефир 1%	200
Яблоко зеленое	150
<b>Итого за Полдник</b>	350
<b>Итого за Среда - 2</b>	1 780
День/неделя: Четверг - 2	
Завтрак	
Сыр полутвердый	15
Каша вязкая молочная овсяная с клеквой (сироп стевии)	200
Омлет белковый	50
Какао на молоке (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40
<b>Итого за Завтрак</b>	505
Промежуточное питание	
Яблоко зеленое	150
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20
<b>Итого за Промежуточное питание</b>	170
Обед	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100
Щи из свежей капусты со сметаной 10%, 200/10	210
Гуляш из курицы (мука овсяная)	100
Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	150
Напиток из плодов шиповника (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	70
<b>Итого за Обед</b>	830
Полдник	
Кефир 1%	200
Яблоко зеленое	150
<b>Итого за Полдник</b>	350
<b>Итого за Четверг - 2</b>	1 855

День/неделя: Пятница - 2			
Завтрак			
18	Перец сладкий	60	
48	Печень по-строгановски	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
58	Спагетти отварные с маслом	150	Макаронные изделия не допускаются в СД диете. Блюдо подлежит замене
76	Какао с молоком	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	
<b>Итого за Завтрак</b>		590	
<b>Обед</b>			
10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	
23	Рассольник домашний с мясом со сметаной, 200/25/10	235	Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с м.д.ж. 10%
43	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	100	В составе соуса для запекания содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
60	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	При измельчении картофеля высвобождается картофельный крахмал и повышается гликемический индекс. Рекомендуется заменить блюдо.
67	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	
<b>Итого за Обед</b>		865	
<b>Полдник</b>			
93	Булочка розовая	40	Не допускается в СД диете
78	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	Не допускается в СД диете
63	Фрукты свежие (бананы)	100	Не допускается в СД диете
<b>Итого за Полдник</b>		340	
<b>Итого за Пятница - 2</b>		1 795	
День/неделя: Суббота - 2			
Завтрак			
1	Бутерброд с маслом, 40/10	50	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустимый в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой хлеба пшеничного
39	Запеканка из творога с морковью с маслом, 150/5	155	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной на овсяную. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
75	Кофейный напиток с молоком	200	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	
63	Фрукты свежие (мандарины)	100	Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод
<b>Итого за Завтрак</b>		535	
<b>Обед</b>			
12	Салат из свеклы с яблоком (свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	
25	Суп крестьянский с крупой (перловка)	200	
47	Говядина в кисло-сладком соусе	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой муки пшеничной на овсяную. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
55	Каша гречневая	150	
68	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	В состав блюда входит крахмал, не рекомендуемый в СД диете.
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	
<b>Итого за Обед</b>		830	
<b>Полдник</b>			
86	Пирожки со свежей капустой с яйцом	36	Не допускается в СД диете
73	Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5	212	В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара
79	Сок фруктовый (овощной)	200	Не допускается в СД диете
<b>Итого за Полдник</b>		448	
<b>Итого за Суббота - 2</b>		1 813	

День/неделя: Пятница - 2			
Завтрак			
Перец сладкий		60	
Печень, тушенная в соусе		90	
Каша гречневая рассыпчатая		150	
Какао с молоком (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		30	
<b>Итого за Завтрак</b>		530	
<b>Промежуточное питание</b>			
Яблоко зеленое		150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6		20	
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		170	
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты с морковью		100	
Рассольник домашний с мясом со сметаной 10%, 200/25/10		235	
Рыба (горбуша), запеченная с соусом томатным, 90/20		110	
Картофель отварной		150	
Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины) (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		60	
<b>Итого за Обед</b>		855	
<b>Полдник</b>			
Кефир 1%		200	
Яблоко зеленое		150	
<b>Итого за Полдник</b>		350	
<b>Итого за Пятница - 2</b>		1 905	
День/неделя: Суббота - 2			
Завтрак			
Масло сливочное		10	
Сырники из творога (мука овсяная) с соусом ягодным (сироп стевии), 130/50		180	
Кофейный напиток с молоком (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		40	
<b>Итого за Завтрак</b>		430	
<b>Промежуточное питание</b>			
Яблоко зеленое		150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6		20	
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		170	
<b>Обед</b>			
Салат из свеклы с яблоком		100	
Суп крестьянский с крупой (перловка) со сметаной, 200/10		210	
Мясо тушеное (говядина) (мука овсяная)		100	
Каша гречневая		150	
Напиток (морс) брусничный (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		50	
<b>Итого за Обед</b>		810	
<b>Полдник</b>			
Кефир 1%		200	
Яблоко зеленое		150	
<b>Итого за Полдник</b>		350	
<b>Итого за Суббота - 2</b>		1 760	