**МЕНЮ**

**Неспецифическая гипоаллергенная диета**

1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник**  **ЗАВТРАК** | Вых. | **Вторник**  **ЗАВТРАК** | Вых. | **Среда**  **ЗАВТРАК** | Вых. | **Четверг**  **ЗАВТРАК** | Вых. | **Пятница**  **ЗАВТРАК** | Вых. |
| Кофейный напиток | 180 | Чай с сахаром | 180 | Кофейный напиток | 180 | Чай с сахаром | 180 | Кофейный напиток | 180 |
| Хлеб с маслом | 50/5 | Хлеб с маслом с сыром | 50/5/1 | Хлеб с маслом с сыром | 40/5/1 | Хлеб с маслом с сыром | 50/5/1 | Хлеб с маслом с сыром | 40/5/1 |
| Макароны отварные с сыром | 200/10 | Запеканка творожная со  сметанным подливом | 160/10 | Каша геркулесовая на сухом  молоке | 200 | Запеканка морковная с  масляным подливом | 160/10 | Каша пшеничная на сухом молоке | 200 |
| **10 ЧАСОВ** |  | **10 ЧАСОВ** |  | **10 ЧАСОВ** |  | **10 ЧАСОВ** |  | **10 ЧАСОВ** |  |
| Печенье | 30 | Печенье | 30 | Банан | 170 | Печенье | 30 | Груша | 150 |
| Сок яблочный | 200 | Ряженка | 200 |  |  | Сок яблочный | 200 |  |  |
| **ОБЕД** |  | **ОБЕД** |  | **ОБЕД** |  | **ОБЕД** |  | **ОБЕД** |  |
| Минеральная вода | 50 | Минеральная вода | 50 | Минеральная вода | 50 | Минеральная вода | 50 | Минеральная вода | 50 |
| Хлеб (обед) | 80 | Хлеб (обед) | 80 | Хлеб (обед сокр.) | 60 | Хлеб (обед) | 80 | Хлеб (обед сокр.) | 60 |
| Салат из капусты с яблоками | 60 | Салат из свежих огурцов и лука | 60 | Салат из моркови и изюма | 60 | Салат из морской капусты и  лука | 60 | Салат из зеленого горошка | 60 |
| Щи с мясом со сметаной | 250 | Солянка со сметаной | 250 | Суп картофельный с мак. изд.  со сметаной | 250 |  | Рассольник со сметаной | 250 |
| Плов с мясом (говядина) | 200 | Картофельное пюре 80 г | 80 |  | Суп гороховый со сметаной | 250 | Картофельное пюре 80 г | 80 |
| Компот из сухофруктов | 180 | Морковь тушеная | 80 | Картофельное пюре 160 г | 160 | Овощи тушеные | 160 | Свекла тушеная | 80 |
|  |  | Гуляш из говядины | 100 | Котлета курининая | 70 | Котлета из свинины | 70 | Котлета рыбная (минтай) | 70 |
|  |  | Компот из сухофруктов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 |
| **ПОЛДНИК уплотнённый** |  | **ПОЛДНИК уплотнённый** |  | **ПОЛДНИК уплотнённый** |  | **ПОЛДНИК уплотнённый** |  | **ПОЛДНИК уплотнённый** |  |
| Картофель отварной 100г | 100 | Каша кукурузная на сухом  молоке 150 | 150 | Хлеб | 30 | Каша рисовая на сухом молоке  150г | 150 | Хлеб | 30 |
| Булочка "Домашняя" | 50 |  | Капуста тушеная 80 г | 80 |  | Голубцы ленивые (говядина) | 140 |
| Кефир | 200 | Пирожок с капустой | 80 | Рыба на пару (горбуша) | 70 | Ватрушка с творогом | 70 | Чай с сахаром | 180 |
|  |  | Яблоки | 150 | Чай с сахаром | 180 | Кефир | 200 |  |  |
|  |  | Напиток из шиповника | 200 |  |  |  |  |  |  |

2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник**  **ЗАВТРАК** | Вых. | **Вторник**  **ЗАВТРАК** | Вых. | **Среда**  **ЗАВТРАК** | Вых. | **Четверг**  **ЗАВТРАК** | Вых. | **Пятница**  **ЗАВТРАК** | Вых. |
| Кофейный напиток | 180 | Чай с сахаром | 180 | Кофейный напиток | 180 | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 180 |
| Хлеб с маслом | 50/5 | Хлеб с маслом с сыром | 40/5/1 | Хлеб с маслом с сыром | 40/5/1 | Хлеб с маслом | 50/5 | Хлеб с маслом с сыром | 50/5/1 |
| Макароны отварные с сыром | 200/10 | Пудинг из творога с рисом с  масл.подл. | 200/10 | Каша рисовая на сухом молоке | 200 | Запеканка морковная со  сметанным соусом | 160/15 | Каша ячневая на сухом молоке | 200 |
| **10 ЧАСОВ** |  | **10 ЧАСОВ** |  | **10 ЧАСОВ** |  | **10 ЧАСОВ** |  | **10 ЧАСОВ** |  |
| Печенье | 30 | Печенье | 30 | Печенье | 30 | Груша | 150 | Печенье | 30 |
| Сок яблочный | 200 | Ряженка | 200 | Сок яблочный | 200 |  |  | Сок яблочный | 200 |
| **ОБЕД** |  | **ОБЕД** |  | **ОБЕД** |  | **ОБЕД** |  | **ОБЕД** |  |
| Минеральная вода | 50 | Минеральная вода | 50 | Минеральная вода | 50 | Минеральная вода | 50 | Минеральная вода | 50 |
| Хлеб (обед) | 80 | Хлеб (обед сокр.) | 60 | Хлеб (обед сокр.) | 60 | Хлеб (обед) | 80 | Хлеб (обед) | 80 |
| Салат из моркови и яблок | 60 | Салат из свежих огурцов и лука | 60 | Салат из белокочанной капусты | 60 | Винегрет | 60 | Салат из фасоли и лука | 60 |
| Суп картофельный с минтаем | 250 | Борщ со сметаной | 250 | Суп лапша домашняя со сметано | й 250 | Суп овощной со сметаной | 250 | Суп полевой со сметаной | 250 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | Картофельное пюре 80 г | 80 | Овощи тушеные | 160 | Запеканка картофельная с мясом | м 200 | Картофельное пюре 80 г | 80 |
| Кура тушёная | 70 | Капуста тушеная 80 г | 80 | Гуляш из свинины | 100 | Компот из сухофруктов | 180 | Свекла тушеная | 80 |
| Компот из сухофруктов | 180 | Котлета из говядины | 70 | Компот из сухофруктов | 180 |  |  | Котлета рыбная (горбуша) | 70 |
|  |  | Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  | Компот из сухофруктов | 180 |
| **ПОЛДНИК уплотнённый** |  | **ПОЛДНИК уплотнённый** |  | **ПОЛДНИК уплотнённый** |  | **ПОЛДНИК уплотнённый** |  | **ПОЛДНИК уплотнённый** |  |
| Картофель отварной 100г | 100 | Хлеб (полдник сокр.) | 30 | Хлеб (полдник сокр.) | 30 | Каша геркулесовая на сухом | 150 | Сырники из творога запеченые | 150/10 |
| Слойка | 50 | Кнели из кур с рисом | 80 | Запеканка из печени с | 120 | молоке 150 г. |  | Ряженка | 200 |
| Кефир | 200 | Яблоки | 150 | морковью и луком |  | Хачапури | 60 | Банан | 170 |
|  |  | Напиток из шиповника | 200 | Чай с сахаром | 180 | Кефир | 200 |  |  |
|  |  |  |  | Банан | 170 |  |  |  |  |