

Диет режи м	ОВД (11-18 лет), мамы	
	Понедельник	
Завтрак		
ОВД	Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 5 г	200/15
ОВД	Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-9 г	250/6
ОВД	Омлет натуральный запеченный	70
ОВД	Хлеб пшеничный	75
Второй завтрак		
ОВД	Йогурт	125
ОВД	Фрукты свежие (груши)	220
Обед		
ОВД	Биточки мясные паровые	100
ОВД	Кисель из клюквы	200
ОВД	Макаронные изделия отварные	200
ОВД	Салат из свеклы с растительным маслом	100
ОВД	Суп картофельный с горохом	350
ОВД	Хлеб ржаной	75
Полдник		
ОВД	Булочка с изюмом печеная	100
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
Ужин		
ОВД	Картофельное пюре с добавлением СБКС 6 г	200
ОВД	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	100
ОВД	Хлеб пшеничный	75
ОВД	Чай с сахаром	200/15
21ч		
ОВД	Кефир 3,2%	200
Вторник		
Завтрак		
ОВД	Каша манная молочная жидкая с добавлением СБКС-15 г	250/6
ОВД	Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5 г	200/20
ОВД	Хлеб пшеничный	75
ОВД	Яйцо вареное	1шт
Второй завтрак		
ОВД	Творожок детский	100
ОВД	Фрукты свежие (яблоко)	200
Обед		
ОВД	Компот из кураги и изюма	200
ОВД	Котлеты рубленые из птицы паровые	100
ОВД	Рис отварной рассыпчатый	200
ОВД	Хлеб ржаной	75
ОВД	Щи из свежей капусты вегетар. со сметаной	350/8
Полдник		
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
ОВД	Пирожки с повидлом печеные	100
Ужин		
ОВД	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200
ОВД	Салат из свежих помидоров	100

ОВД	Тефтели мясные паровые	100
ОВД	Хлеб пшеничный	75
ОВД	Чай с сахаром	200/15
21ч		
ОВД	Кефир 3,2%	200
Среда		
Завтрак		
ОВД	Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 5 г	200/15
ОВД	Каша геркулесовая жидкая на молоке с добавлением СБКС 10 г	250/6
ОВД	Сыр плавленый	35
ОВД	Хлеб пшеничный	75
Второй завтрак		
ОВД	Бананы	305
ОВД	Сок фруктовый	200
Обед		
ОВД	Картофельное пюре с добавлением СБКС-5 г	200
ОВД	Компот из свежих яблок	200
ОВД	Суп с вермишелью на курином бульоне	350
ОВД	Суфле из отварной птицы (цыпл)	100
ОВД	Хлеб ржаной	75
Полдник		
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
ОВД	Пирожок с яблоком	100
Ужин		
ОВД	Котлеты рыбные	100
ОВД	Огурец свежий	100
ОВД	Рис отварной рассыпчатый	200
ОВД	Хлеб пшеничный	75
ОВД	Чай с сахаром	200/15
21ч		
ОВД	Кефир 3,2%	200
Четверг		
Завтрак		
ОВД	Каша ячневая молочная вязкая с добавлением СБКС -9 г	250/6
ОВД	Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5 г	200/20
ОВД	Омлет натуральный запеченный	70
ОВД	Хлеб пшеничный	75
Второй завтрак		
ОВД	Йогурт	125
ОВД	Фрукты свежие (яблоко)	200
Обед		
ОВД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	350/8
ОВД	Компот из смеси сухофруктов	200
ОВД	Макаронные изделия отварные	200
ОВД	Суфле из отварного мяса паровое	100
ОВД	Хлеб ржаной	75
Полдник		
ОВД	Вафли	40
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
Ужин		

ОВД	Джем	20
ОВД	Запеканка из творога	100
ОВД	Каша рисовая молочная вязкая с добавлением СБКС-6 г	250/6
ОВД	Хлеб пшеничный	75
ОВД	Чай с сахаром	200/15
21ч		
ОВД	Кефир 3,2%	200
Пятница		
Завтрак		
ОВД	Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 5 г	200/15
ОВД	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом с СБКС -15 г	250/6
ОВД	Хлеб пшеничный	75
ОВД	Яйцо вареное	1шт
Второй завтрак		
ОВД	Бананы	305
ОВД	Молоко (порц)	200
Обед		
ОВД	Биточки рыбные паровые	100
ОВД	Картофельное пюре	200
ОВД	Кисель из клюквы	200
ОВД	Суп рисовый с фрикадельками мясными	350/20
ОВД	Хлеб ржаной	75
Полдник		
ОВД	Ватрушка с творогом	100
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
Ужин		
ОВД	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200
ОВД	Помидор свежий	60
ОВД	Сосиски отварные	100
ОВД	Хлеб пшеничный	75
ОВД	Чай с сахаром	200/15
21ч		
ОВД	Кефир 3,2%	200
Суббота		
Завтрак		
ОВД	Каша геркулесовая молочная вязкая с добавлением СБКС 9 г	250/6
ОВД	Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5 г	200/20
ОВД	Сыр плавленый	35
ОВД	Хлеб пшеничный	75
Второй завтрак		
ОВД	Молоко (порц)	200
ОВД	Фрукты свежие (груши)	220
Обед		
ОВД	Биточки мясные паровые	100
ОВД	Картофель отварной	200/4
ОВД	Компот из смеси сухофруктов	200
ОВД	Суп из овощей с фасолью	350
ОВД	Хлеб ржаной	75
Полдник		
ОВД	Зефир	20

ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
Ужин		
ОВД	Икра кабачковая	100
ОВД	Рис отварной рассыпчатый	200
ОВД	Суфле рыбное паровое с добавлением СБКС -6 г	100
ОВД	Хлеб пшеничный	75
ОВД	Чай с сахаром	200/15
21ч		
ОВД	Кефир 3,2%	200
Воскресенье		
Завтрак		
ОВД	Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 5 г	200/15
ОВД	Каша пшенная молочная жидкая с добавлением СБКС 9 г	250/6
ОВД	Омлет натуральный запеченный	70
ОВД	Хлеб пшеничный	75
Второй завтрак		
ОВД	Бананы	305
ОВД	Сок фруктовый	200
Обед		
ОВД	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200
ОВД	Кисель из черной смородины	200
ОВД	Суп картофельный с овощами вегетарианский	350/8
ОВД	Суфле из отварной птицы (цыпл)	100
ОВД	Хлеб ржаной	75
Полдник		
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
ОВД	Пастила	30
Ужин		
ОВД	Джем	20
ОВД	Запеканка из творога с добавлением СБКС 6 г	170
ОВД	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом	250/6
ОВД	Хлеб пшеничный	75
ОВД	Чай с сахаром	200/15
21ч		
ОВД	Кефир 3,2%	200