

Диет режи м	ОВД школьники( 7-11 лет)	
	<b>Понедельник</b>	
	<b>Завтрак</b>	
ОВД	Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 5 г	200/15
ОВД	Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г	225/6
ОВД	Омлет натуральный запеченный	60
ОВД	Хлеб пшеничный	70
	<b>Второй завтрак</b>	
ОВД	Йогурт	125
ОВД	Фрукты свежие (груши)	220
	<b>Обед</b>	
ОВД	Биточки мясные паровые	90
ОВД	Кисель из клюквы	200
ОВД	Макаронные изделия отварные	180
ОВД	Салат из свеклы с растительным маслом	90
ОВД	Суп картофельный с горохом	325
ОВД	Хлеб ржаной	70
	<b>Полдник</b>	
ОВД	Булочка с изюмом печеная	85
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
	<b>Ужин</b>	
ОВД	Картофельное пюре	190
ОВД	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	90
ОВД	Хлеб пшеничный	70
ОВД	Чай с сахаром	200/15
	<b>21ч</b>	
ОВД	Кефир 3,2%	200
	<b>Вторник</b>	
	<b>Завтрак</b>	
ОВД	Каша манная молочная жидкая с сахаром с СБКС-10 г	225/6
ОВД	Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5 г	200/20
ОВД	Хлеб пшеничный	70
ОВД	Яйцо вареное	1шт
	<b>Второй завтрак</b>	
ОВД	Творожок детский	100
ОВД	Фрукты свежие (яблоко)	190
	<b>Обед</b>	
ОВД	Компот из кураги и изюма	200
ОВД	Котлеты рубленые из птицы паровые	90
ОВД	Рис отварной рассыпчатый	180
ОВД	Хлеб ржаной	70
ОВД	Щи из свежей капусты вегетар. со сметаной	325/7
	<b>Полдник</b>	
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
ОВД	Пирожки с повидлом печеные	85
	<b>Ужин</b>	
ОВД	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180
ОВД	Салат из свежих помидоров	90
ОВД	Тефтели мясные паровые	90
ОВД	Хлеб пшеничный	70

ОВД	Чай с сахаром	200/15
<b>21ч</b>		
ОВД	Кефир 3,2%	200
<b>Среда</b>		
<b>Завтрак</b>		
ОВД	Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 5 г	200/15
ОВД	Каша геркулесовая молочная жидкая с СБКС -10 г	225/6
ОВД	Сыр плавленый	17.5г
ОВД	Хлеб пшеничный	70
<b>Второй завтрак</b>		
ОВД	Бананы	295
ОВД	Сок фруктовый	200
<b>Обед</b>		
ОВД	Картофельное пюре	180
ОВД	Компот из свежих яблок	200
ОВД	Суп с вермишелью на курином бульоне	325
ОВД	Суфле из отварной птицы (цыпл)	90
ОВД	Хлеб ржаной	70
<b>Полдник</b>		
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
ОВД	Пирожок с яблоком	85
<b>Ужин</b>		
ОВД	Котлеты рыбные	90
ОВД	Огурец свежий	90
ОВД	Рис отварной рассыпчатый	180
ОВД	Хлеб пшеничный	70
ОВД	Чай с сахаром	200/15
<b>21ч</b>		
ОВД	Кефир 3,2%	200
<b>Четверг</b>		
<b>Завтрак</b>		
ОВД	Каша ячневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г	225/6
ОВД	Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5 г	200/20
ОВД	Омлет натуральный запеченный	60
ОВД	Хлеб пшеничный	70
<b>Второй завтрак</b>		
ОВД	Йогурт	125
ОВД	Фрукты свежие (яблоко)	190
<b>Обед</b>		
ОВД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	325/7
ОВД	Компот из смеси сухофруктов	200
ОВД	Макаронные изделия отварные	180
ОВД	Суфле из отварного мяса паровое	90
ОВД	Хлеб ржаной	70
<b>Полдник</b>		
ОВД	Вафли	40
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
<b>Ужин</b>		
ОВД	Джем	20
ОВД	Запеканка из творога	100
ОВД	Каша рисовая молочная вязкая	225/6
ОВД	Хлеб пшеничный	70

ОВД	Чай с сахаром	200/15
<b>21ч</b>		
ОВД	Кефир 3,2%	200
<b>Пятница</b>		
<b>Завтрак</b>		
ОВД	Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 5 г	200/15
ОВД	Каша пшеничная молочная вязкая с добавлением СБКС-10 г	225/6
ОВД	Хлеб пшеничный	70
ОВД	Яйцо вареное	1шт
<b>Второй завтрак</b>		
ОВД	Бананы	295
ОВД	Молоко (порц)	200
<b>Обед</b>		
ОВД	Биточки рыбные паровые	90
ОВД	Картофельное пюре	180
ОВД	Кисель из клюквы	200
ОВД	Суп рисовый с фрикадельками мясными	325/20
ОВД	Хлеб ржаной	70
<b>Полдник</b>		
ОВД	Ватрушка с творогом	85
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
<b>Ужин</b>		
ОВД	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180
ОВД	Помидор свежий	50
ОВД	Сосиски отварные	100
ОВД	Хлеб пшеничный	70
ОВД	Чай с сахаром	200/15
<b>21ч</b>		
ОВД	Кефир 3,2%	200
<b>Суббота</b>		
<b>Завтрак</b>		
ОВД	Каша геркулесовая молочная вязкая с добавлением СБКС-10 г	225/6
ОВД	Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5 г	200/20
ОВД	Сыр плавленый	17.5г
ОВД	Хлеб пшеничный	70
<b>Второй завтрак</b>		
ОВД	Молоко (порц)	200
ОВД	Фрукты свежие (груши)	220
<b>Обед</b>		
ОВД	Биточки мясные паровые	90
ОВД	Картофель отварной	180/4
ОВД	Компот из смеси сухофруктов	200
ОВД	Суп из овощей с фасолью	325
ОВД	Хлеб ржаной	70
<b>Полдник</b>		
ОВД	Зефир	20
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
<b>Ужин</b>		
ОВД	Икра кабачковая	90
ОВД	Рис отварной рассыпчатый	180
ОВД	Суфле рыбное паровое	90
ОВД	Хлеб пшеничный	70

ОВД	Чай с сахаром	200/15
<b>21ч</b>		
ОВД	Кефир 3,2%	200
<b>Воскресенье</b>		
<b>Завтрак</b>		
ОВД	Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 5 г	200/15
ОВД	Каша пшенная молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г	225/6
ОВД	Омлет натуральный запеченный	60
ОВД	Хлеб пшеничный	70
<b>Второй завтрак</b>		
ОВД	Бананы	295
ОВД	Сок фруктовый	200
<b>Обед</b>		
ОВД	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180
ОВД	Кисель из черной смородины	200
ОВД	Суп картофельный с овощами вегетарианский	325/7
ОВД	Суфле из отварной птицы (цыпл)	90
ОВД	Хлеб ржаной	70
<b>Полдник</b>		
ОВД	Отвар шиповника с сахаром	200
ОВД	Пастила	30
<b>Ужин</b>		
ОВД	Джем	20
ОВД	Запеканка из творога	160
ОВД	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом	225/6
ОВД	Хлеб пшеничный	70
ОВД	Чай с сахаром	200/15
<b>21ч</b>		
ОВД	Кефир 3,2%	200