

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

	Понедельник	Вторник рыба, говядина	Среда	Четверг рыба, мясо	Пятница Говядина	Суббота	Воскресенье
Завтрак 300-350г 8-8:30	Гречневая каша, морковь кольцами сливочное масло БЛ, 1чл Хек запеченный 50-80г	Рисовая каша, 60гр, салат со свёклы, масло БЛ 1 чл.	Кукурузная каша, масло сливочное БЛ, яйцо куриное	Запеканка с безлактозного творога на кукурузной или рисовой и муке, ягоды 30г	Овсяная каша 200-250мл, котлета 60гр, масло 1 чл., перец сладкий	Омлет, макароны рисовые с маслом БЛ, овощ	Пицца на сковороде с вареным куриным мясом
Перекус 11:00	Ягодное желе /ягоды 30г	хлебец рисовый – 2шт Ягодное желе /ягоды	Йогурт БЛ с хлебом, Ягодное желе /ягоды до 50г	Хлеб БГ с паштетом, чай травяной	Хлеб БГ с паштетом, чай травяной	Хлеб БГ с урбечем ореховым 2 чл, чай травяной	Йогурт БЛ, запеканка с БЛ творогом
Обед 13-14:00	Гречневая каша с маслом БЛ, морковные палочки запеченные Хек запеченный	Рисовая каша, котлета 60гр, свекла, масло БЛ 1 чл.	Кукурузная каша, масло сливочное, перепел.яйцо 3 шт. Мясо кусочками	Гречневая каша, морковь кольцами сливочное масло БЛ, 1чл Хек в кляре 50-80г	Картофель отварной с маслом БГ, котлета 80гр, листья салата с маслом оливковым	Мясо отварное,, макароны рисовые с маслом БЛ, салат со свежей капусты и мо	Кукурузная, масло сливочное, перепел.яйцо 3 шт.
Полдник 17:00	Йогурт БЛ, хлеб БГ Ягодное желе /ягоды 30г	Чай, печенье БГ, ягодная пастила	Чай, печенье БГ, ягодная пастила	Печенье БГ, ягодная пастила	Хлеб БГ с мясным или печеночным паштетом	Хлеб БГ с урбечем ореховым 2 чл, чай травяной	Йогурт БЛ, запеканка с БЛ творогом
Ужин 19:00-19:30	Макароны рисовые, овощи, Яйцо перепелиное 3 шт/куриное 1 шт масло БГ	Свекла, картофель, морковь, чеснок – все вместе тушить под крышкой или запекать в духовке под фольгой	Хек запеченный с кукурузной кашей и маслом БЛ, овощами	Гречневая каша, морковь кольцами сливочное масло БЛ, 1чл Хек в кляре 50-80г	Картофель отварной, с маслом БЛ Салат с тунцом	Рис с маслом БЛ, брокколи на пару (или морковь/перец)	Суп овощной с фрикадельками, хлеб БГ с маслом