

METHIO

Сағ 12 часов, диабет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 180 КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85 КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧН. ЖИДК. 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 СЫР (ТОРЦИЯМИ) 15 КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧН. ЖИДК. 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 СЫР (ТОРЦИЯМИ) 10 КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 180 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 180 КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 СЫР (ТОРЦИЯМИ) 8 КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 ЯЙЦО .ВАРЕНОЕ 40 КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧН. ЖИДК. 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧН. 200 ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 СЫР (ТОРЦИЯМИ) 12 КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 180 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35 КАША ОВСЯНАЯ 180 ЧАЙ 200
ЯБЛОКО 110 ВАФЛИ 20 КЕФИР 180	ЯБЛОКО 100 ВАФЛИ 24 КЕФИР 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20 БАНАН 100 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ГРУША СВЕЖАЯ 100 ВАФЛИ 24	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20 СЛИВА САДОВАЯ 100 РЯЖЕНКА 200	ЯБЛОКО 100 ВАФЛИ 20 КЕФИР 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20 ЯБЛОКО 100 КЕФИР 180	БАНАН 100 ВАФЛИ 30 КЕФИР 180	ГРУША 100 ВАФЛИ 30	ВАФЛИ 30 СЛИВА САДОВАЯ 100 РЯЖЕНКА 200
II Завтрак									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТР. 35 САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100 СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/30 ПЛОВ СО СВИННОЙ 170 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТР. 35 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 ШИ С КАРТОФ. И МЯСОМ 250 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТР. 35 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 80 РАСОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ 250 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 60 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150 КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И КЛУКОВЫ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ. МИКРОНУТР. 35 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 80 РАСОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ 250 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 60 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150 КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40 САЛАТ ИЗ СБ. ПСИДОРОВ И ОГУРЦАМИ 80 ШИ ИЗ СВЕК. КАПУСТЫ 250 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150 ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 65 КОМПОТ ИЗ СВЕК. ПЛОДОВ (слив.) 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40 ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30 ПОЛЫВКА ЛЕНИВЫЕ 170 КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140 ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 80 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 СУП ИЗ ЦВЕТН. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250 ШИ С КАРТОФ. И СМЕТ. 250 КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯД. И СВИНИНЫ (особые) 65 КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150 КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 СУП ИЗ ЦВЕТН. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150 ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/50 КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И БРУСНИКИ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТ. 80 СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180 СОУС СМЕТАННЫЙ 20 КНЕПЫ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ 60 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 80 БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТ. И МЯСОМ 250 КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150 ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 63 КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150 РЯЖЕНКА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40 КАПУСТА ТУШЕНАЯ 135 ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ 65	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 ЯБЛОКО 100 СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 110 КЕФИР 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40 ЯЙЦО .ВАРЕНОЕ 40 ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30 ЯЙЦО .ВАРЕНОЕ 40 ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40 КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140 ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 БАНАН 100 СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 110 РЯЖЕНКА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 110 РЯЖЕНКА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35 ЯБЛОКО 100 ЯЙЦО .ВАРЕНОЕ 40 КЕФИР 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30 СВИНИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ 160 ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 185			РЯЖЕНКА 200		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180				