

<b>Семидневное меню ОВД 9</b>			
<b>Наименование диет</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>№КР</b>
<b><u>Понедельник</u></b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Каша овсяная с СБКС 27 без сахара	200 гр	3.15.2.
ОВД 9	Чай без сахара	200 гр	8.21.а
<b>II ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Яблоко печеное	1 шт	7.10.18.
<b>ОБЕД</b>			
ОВД 9	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100 гр	1.9.
ОВД 9	Суп картофельный с рыбой с пшеном	300 гр	2.12.
ОВД 9	Гуляш из говядины	100 гр	6.14.г
ОВД 9	Каша гречневая рассыпчатая	175 гр	5.26.
ОВД 9	Компот из сухофруктов без сахара	200 гр	8.10.
<b>ПОЛДНИК</b>			
ОВД 9	Кефир	200 гр	8.4
ОВД 9	Запеканка из творога без сахара со сметаной	100 гр	4.12.а
<b>УЖИН</b>			
ОВД 9	Салат из моркови без сахара с растительным маслом	100 гр	1.16.
ОВД 9	Тефтели из говядины	100 гр	6.28.в
ОВД 9	Каша перловая	175 гр	5.27.
ОВД 9	Напиток из шиповника без сахара	200 гр	8.16.
<b>Хлеб на день:</b>			
ОВД 9	Хлеб ржано-пшеничный	150 гр	12.2.в
ОВД 9	Хлеб пшеничный	150 гр	12.1.в
<b><u>Вторник</u></b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Сыр	22 гр	1.3.
ОВД 9	Каша пшенная с СБКС 27 без сахара	200 гр	3.17.1.
ОВД 9	Кофейный напиток с молоком без сахара	200 гр	8.13
<b>II ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Напиток из шиповника без сахара	200 гр	8.16.
<b>ОБЕД</b>			
ОВД 9	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100 гр	1.11.
ОВД 9	Суп куриный с вермишелью	300 гр	2.13
ОВД 9	Биточки куриные	100 гр	6.16.2
ОВД 9	Каша перловая	175 гр	5.27.
ОВД 9	Компот из яблок без сахара	200 гр	8.33.
<b>ПОЛДНИК</b>			
ОВД 9	Сок томатный	200 гр	8.20
<b>УЖИН</b>			
ОВД 9	Винегрет овощной с растительным маслом	100 гр	1.4.
ОВД	Котлета рыбная	100 гр	9.1а
ОВД 9	Каша гречневая рассыпчатая	175 гр	5.26.
ОВД 9	Чай с лимоном без сахара	200 гр	8.31.
<b>Хлеб на день:</b>			

ОВД 9	Хлеб ржано-пшеничный	150 гр	12.2.в
ОВД 9	Хлеб пшеничный	150 гр	12.1.в
<b><u>Среда</u></b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Каша овсяная с СБКС 27 без сахара	200 гр	3.15.2.
ОВД 9	Чай с молоком без сахара	200 гр	8.25
<b>II ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Напиток из шиповника без сахара	200 гр	8.16.
<b>ОБЕД</b>			
ОВД 9	Яблоко печеное	1 шт	7.10.18.
ОВД 9	Щи со сметаной	300 гр	2.26.
ОВД 9	Тефтели мясные в соусе	100 гр	6.4б
ОВД 9	Каша гречневая рассыпчатая	175 гр	5.26.
ОВД 9	Компот из сухофруктов без сахара	200 гр	8.10.
<b>ПОЛДНИК</b>			
ОВД 9	Сыр	22 гр	1.3.
ОВД 9	Сок томатный	200 гр	8.20
<b>УЖИН</b>			
ОВД 9	Салат из моркови и растительным маслом	100 гр	1.22.
ОВД 9	Курица отварная	100 гр	9.1а
ОВД 9	Капуста тушеная	175 гр	5.12.а
ОВД 9	Компот из сухофруктов без сахара	200 гр	8.10.
<b>Хлеб на день:</b>			
ОВД 9	Хлеб ржано-пшеничный	150 гр	12.2.в
ОВД 9	Хлеб пшеничный	150 гр	12.1.в
<b><u>Четверг</u></b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Сыр	22 гр	1.3.
ОВД 9	Каша ячневая с СБКС 27 без сахара	200 гр	3.20.1
ОВД 9	Чай без сахара	200 гр	8.21.а
<b>II ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Напиток из шиповника без сахара	200 гр	8.16.
<b>ОБЕД</b>			
ОВД 9	Яблоко печеное	1 шт	7.10.18.
ОВД 9	Суп овощной со сметаной	300 гр	2.9.
ОВД 9	Котлета рубленая говядина	100 гр	6.16.б
ОВД 9	Каша перловая	175 гр	5.27.
ОВД 9	Компот из смородины без сахара	200 гр	8.27.
<b>ПОЛДНИК</b>			
ОВД 9	Кефир	200 гр	8.4
<b>УЖИН</b>			
ОВД 9	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100 гр	1.11.
ОВД 9	Гуляш из говядины	100 гр	
ОВД 9	Каша гречневая рассыпчатая	175 гр	5.26.
ОВД 9	Чай без сахара	200 гр	8.21.а
<b>Хлеб на день:</b>			
ОВД 9	Хлеб ржано-пшеничный	150 гр	12.2.в
ОВД 9	Хлеб пшеничный	150 гр	12.1.в
<b><u>Пятница</u></b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			

ОВД 9	Каша овсяная с СБКС 27 без сахара	200 гр	3.15.2.
ОВД 9	Чай с молоком без сахара	200 гр	8.25
ОВД 9	Яблоко печеное	1 шт	7.10.18.
<b>II ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9			
ОВД 9	Напиток из шиповника без сахара	200 гр	8.16.
<b>ОБЕД</b>			
ОВД 9	Салат из моркови без сахара с растительным маслом	100 гр	1.16.
ОВД 9	Борщ со сметаной	300 гр	2.4.
ОВД 9	Птица отварная в сметанном соусе	100 гр	7.3.
ОВД 9	Каша гречневая рассыпчатая	175 гр	5.26.
ОВД 9	Сок томатный	200 гр	8.20
<b>ПОЛДНИК</b>			
ОВД 9	Омлет натуральный паровой	60 гр	4.4.
ОВД 9	Кефир	200 гр	8.4
<b>УЖИН</b>			
ОВД 9	Капуста тушеная	175 гр	5.12.а
ОВД 9	Биточки из говядины	100 гр	6.16.в
ОВД 9	Компот из сухофруктов без сахара	200 гр	8.10.
<b>Хлеб на день:</b>			
ОВД 9	Хлеб ржано-пшеничный	150 гр	12.2.в
ОВД 9	Хлеб пшеничный	150 гр	12.1.в
<b><u>Суббота</u></b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Сыр	22 гр	1.3.
ОВД 9	Каша овсяная с СБКС 27 без сахара	200 гр	3.15.2.
ОВД 9	Чай без сахара	200 гр	8.21.а
<b>II ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Напиток из шиповника без сахара	200 гр	8.16.
<b>ОБЕД</b>			
ОВД 9	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100 гр	1.9.
ОВД 9	Суп картофельный с горохом	300 гр	2.2.
ОВД 9	Каша перловая	175 гр	5.27.
ОВД 9	Гуляш из говядины	100 гр	
ОВД 9	Компот из сухофруктов без сахара	200 гр	8.10.
<b>ПОЛДНИК</b>			
ОВД 9	Яблоко печеное	1 шт	7.10.18.
<b>УЖИН</b>			
ОВД 9	Запеканка из творога без сахара со сметаной	100 гр	4.12.а
ОВД 9	Биточки из говядины	100 гр	6.16.в
ОВД 9	Овощи тушеные	175 гр	5.32а
ОВД 9	Чай с лимоном без сахара	200 гр	8.31.
<b>Хлеб на день:</b>			
ОВД 9	Хлеб ржано-пшеничный	150 гр	12.2.в
ОВД 9	Хлеб пшеничный	150 гр	12.1.в
<b><u>Воскресенье</u></b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Яйцо отварное	1 шт	4.16.

ОВД 9	Каша овсяная с СБКС 27 без сахара	200 гр	3.15.2.
ОВД 9	Чай с молоком без сахара	200 гр	8.25.
<b>II ЗАВТРАК</b>			
ОВД 9	Сок томатный	200 гр	8.20
<b>ОБЕД</b>			
ОВД 9	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100 гр	1.11.
ОВД 9	Суп рисовый с курицей	300 гр	2.8.
ОВД 9	Тефтели рыбные с томатным соусом	120 гр	9.4.а.
ОВД 9	Каша перловая	175 гр	5.27.
ОВД 9	Компот из сухофруктов без сахара	200 гр	8.10.
<b>ПОЛДНИК</b>			
ОВД 9	Кефир	200 гр	8.4
<b>УЖИН</b>			
ОВД 9	Сырники без сахара	100 гр	4.6.
ОВД 9	Азу из говядины	100 гр	6.26
ОВД 9	Каша гречневая рассыпчатая	175 гр	5.26.
ОВД 9	Напиток из шиповника без сахара	200 гр	8.16.
<b>Хлеб на день:</b>			
ОВД 9	Хлеб ржано-пшеничный	150 гр	12.2.в
ОВД 9	Хлеб пшеничный	150 гр	12.1.в