

## Карта шведского стола на каждый день

<b>З</b> - здоровое питание; <b>В</b> - вегетарианское; <b>Д</b> - диетическое; <b>СД</b> - для больных сахарным диабетом; <b>дет</b> - для детей					вид блюда в меню	примечание
<b>З</b>	<b>В</b>	<b>Д</b>	<b>СД</b>	<b>дет</b>		
<b>завтрак</b>						
<b>стол напитков</b>						
у		Д	СД	дет	кисломолочный напиток	йогурт 2,5% жирности
у		Д	СД	дет		ряженка 2,5 % жирности
у		Д	СД	дет	молоко цельное	молоко кипяченое 2,5% жирности 25С в кувшине комнатной температуры
у		Д	СД	дет		молоко кипяченое 2,5% жирности в термосе температуры 50С
у	В	Д	СД	дет	сухой завтрак	мюсли
у	В	Д	СД	дет		хлопья кукурузные неглазированные
у	В			дет		шарики / подушечки шоколадные
у	В	Д	СД	дет	сухофрукты	чернослив
у	В	Д	СД	дет		финики
у	В	Д	СД	дет		изюм
у	В	Д	СД	дет	лимон	лимон нарезка
у	В	Д	СД	дет	чай черный	заварка чая черного
у	В	Д	СД	дет	чай зеленый	заварка чая зеленого
у	В	Д	СД	дет	кофе	кофе приготовленный из зерен
у		Д	СД	дет	какао	какао напиток свежесваренный с молоком
у	В	Д	СД	дет	вода кипяченая	вода кипяченая 25С
у	В	Д	СД	дет		кипяток для чая 90С
у	В	Д		дет	напитки ягодно - фруктовые	морс брусничный с сахаром
у	В	Д	СД	дет		напиток лимонный
у	В	Д	СД	дет	свежие фрукты, нарезка	яблоко, апельсин
<b>стол холодных блюд</b>						
у		Д	СД	дет	творог	творог 5% жирности, нарезка
у	В	Д		дет	десертное блюдо заводского изготовления	пастила в кунжутных семечках или мармилад или зефир
у		Д	СД	дет	сыр твердого сорта	сыр 50% жирности, 2 сорта
у				дет	сыр мягкого сорта	сыр "Колбасный"
у		Д	СД	дет	масло сливочное	нарезка масла сливочного
у	В	Д	СД	дет	свежие овощи, нарезка	огурец и помидор или перец и помидор
<b>стол соусов</b>						
у	В	Д		дет	повидло	фруктовое, заводского приготовления
у		Д	СД	дет	сметана	сметана 10% жирности
у	В	Д	СД	дет	масло растительное	масло подсолнечное
у	В	Д	СД	дет		масло соевое

<b>З</b> - здоровое питание; <b>В</b> - вегетарианское; <b>Д</b> - диетическое; <b>СД</b> - для больных сахарным диабетом; <b>дет</b> - для детей					вид блюда в меню	примечание
<b>З</b>	<b>В</b>	<b>Д</b>	<b>СД</b>	<b>дет</b>		
у	В				заправка для салата	масло растительное подсолнечное со специями
у	В				соус соевый	соус соевый заводского приготовления
<b>стол каш</b>						
у		Д	СД	дет	каша молочная	каша молочная жидкая без сахара с маслом сливочным
у		Д	СД	дет	каша молочная	каша молочная жидкая без сахара с маслом сливочным
у		Д		дет	каша молочная сладкая	каша молочная жидкая с сахаром с маслом сливочным
у	В	Д	СД	дет	каша на воде	каша на воде вязкая без сахара с маслом растительным
у	В	Д	СД	дет	ягода быстрозамороженная	клюква или черная смородина
<b>стол горячих блюд</b>						
у		Д	СД	дет	блюдо из яиц	омлет
у	В			дет	овощное блюдо недиетическое	овощи свежие или быстрой заморозки припущенные со специями
у	В	Д	СД	дет	овощное блюдо диетическое	овощи свежие или быстрой заморозки припущенные без специй
у		Д	СД	дет	мясное блюдо	котлетки / рулет / тефтельки, запеченные или на пару
у		Д	СД	дет	рыбное блюдо	котлетки / рулет / рыба, запеченные или на пару
у	В	Д	СД	дет	гарнир	картофельные дольки запеченные / лапша домашняя / рис рассыпчатый
у		Д	СД	дет	десертное блюдо к чаю	запеканка творожная / сырники творожные
у				дет		оладьи / драники / блинчики / лепешки
<b>стол хлеба</b>						
у	В	Д		дет	хлеб из пшеничной муки	тостовый
у	В	Д	СД	дет	хлеб из муки ржано-пшеничной	сезам
у	В	Д	СД	дет	хлеб из ржаной муки	дарницкий
<b>сервировка столика в зале</b>						
					сахар	сахар песок
					соль	соль
					перец	перец черный молотый

<b>З</b> - здоровое питание; <b>В</b> - вегетарианское; <b>Д</b> - диетическое; <b>СД</b> - для больных сахарным диабетом; <b>дет</b> - для детей					вид блюда в меню	примечание
<b>З</b>	<b>В</b>	<b>Д</b>	<b>СД</b>	<b>дет</b>		
<b>обед</b>						
					<b>стол напитков</b>	
у	В	Д		дет	напиток сладкий	из сухофруктов, из ягод
у	В	Д	СД	дет	напиток без сахара	
у	В	Д	СД	дет	напиток без сахара	
у	В	Д	СД	дет	чай черный	заварка чая свежезаваренного
у	В	Д	СД	дет	вода кипяченая	вода кипяченая 25С
у	В	Д	СД	дет		кипяток для чая 90С
у	В	Д	СД	дет	свежие фрукты, нарезка	яблоко и апельсин / груша и апельсин
					<b>стол салатов</b>	
у	В	Д	СД	дет	салат из свежих овощей	без заправки
у	В	Д	СД	дет	салат из свежих овощей, вареных овощей	без заправки
у	В				соленое/ свежемаринованное/ пряное холодное блюдо	без заправки
у	В	Д	СД	дет	свежие овощи, нарезка	огурец или помидор
у	В	Д	СД	дет	зелень нарезка	лук зеленый или укроп или петрушка
					<b>стол соусов</b>	
у		Д	СД	дет	сметана	сметана 10% жирности
у	В	Д	СД	дет	масло растительное	масло подсолнечное
у	В	Д	СД	дет		масло соевое
у	В				соус соевый	соус соевый заводского приготовления
у	В				заправка для салата	на основе масла растительного подсолнечного со специями
у	В				горчица	горчица заводского изготовления
у					соус свежеприготовленный	для мясных и рыбных блюд
					<b>стол супов</b>	
у					суп недиетический	на мясном бульоне
у		Д	СД	дет	суп диетический	на мясном бульоне (курица или говядина)
у	В	Д	СД	дет	суп пюре	на овощном бульоне (вегетарианский)
					<b>стол горячих блюд</b>	
у					мясное блюдо недиетическое	из цельного мяса (свинина или говядина), мелкопорционированное, запеченое со специями

<b>З</b> - здоровое питание; <b>В</b> - вегетарианское; <b>Д</b> - диетическое; <b>СД</b> - для больных сахарным диабетом; <b>дет</b> - для детей					вид блюда в меню	примечание
<b>З</b>	<b>В</b>	<b>Д</b>	<b>СД</b>	<b>дет</b>		
<b>стол горячих блюд</b>						
у		Д	СД	дет	дополнительное мясное блюдо диетическое	из котлетной массы / из птицы / субпродукт
у		Д	СД	дет	рыбное блюдо	порционированная рыба / из котлетной массы
у		Д	СД	дет	мясное блюдо для малышей	куриное / из котлетной массы
у	В	Д	СД	дет	вегетарианское сложное блюдо	овощи / овощи с грибами / овощи с крупой / овощи с фасолью
у	В				овощное блюдо острое недиетическое	запеченное / припущенное с приправами
у	В	Д	СД	дет	овощное блюдо диетическое	овощное блюдо в тепловой обработке без пряностей
у	В	Д		дет	блюдо из картофеля	отварной / запеченный / пюре
у	В	Д		дет	макаронные изделия	отварные с маслом растительным
у	В	Д	СД	дет	гарнир из крупы	каша рассыпчатая с маслом растительным
<b>стол хлеба</b>						
у	В	Д		дет	хлеб из пшеничной муки	тостовый
у	В	Д	СД	дет	хлеб из муки ржано-пшеничной	сезам
у	В	Д	СД	дет	хлеб из ржаной муки	дарницкий
<b>сервировка столика в зале</b>						
					сахар	сахар песок
					соль	соль
					перец	перец черный молотый
<b>полдник</b>						
у		Д		дет	выпечка	выпечка из дрожевого теста, сладкая
у	В	Д	СД	дет	диетическая выпечка	лепешка ржанная или пшеничная
у	В	Д	СД	дет	напиток без сахара	кисель ягодный
у	В	Д		дет	напиток сладкий	
у		Д	СД	дет	молоко кипяченое	молоко кипяченое 2,5% жирности 25С в кувшине комнатной температуры
у	В	Д	СД	дет	чай черный	заварка чая черного
у	В	Д	СД	дет	вода кипяченая	вода кипяченая 25С
у	В	Д	СД	дет		кипяток для чая 90С

<b>З</b> - здоровое питание; <b>В</b> - вегетарианское; <b>Д</b> - диетическое; <b>СД</b> - для больных сахарным диабетом; <b>дет</b> - для детей					вид блюда в меню	примечание
<b>З</b>	<b>В</b>	<b>Д</b>	<b>СД</b>	<b>дет</b>		
<b>ужин</b>						
<b>стол напитков</b>						
γ	В	Д	СД	дет	заварка чая свежезаваренного	заварка чая черного
γ	В	Д	СД	дет	вода кипяченая	вода кипяченая 25С
γ	В	Д	СД	дет		кипяток для чая 90С
γ	В	Д	СД	дет	лимон	лимон нарезка
γ		Д	СД	дет	молоко цельное	молоко кипяченое 2,5% жирности 25С в кувшине комнатной температуры
γ		Д	СД	дет		молоко кипяченое 2,5% жирности в термосе температуры 50С
<b>стол десертов</b>						
γ				дет	выпечка	сладкая
γ	В	Д	СД	дет	пирожок постный	капуста с морковью / яблоко / яблоко с брусникой
γ	В	Д	СД	дет	диетический десерт	яблоко запеченое
<b>стол салатов</b>						
γ	В	Д	СД	дет	салат из свежих овощей	без заправки
γ	В	Д	СД	дет	салат из свежих овощей, вареных овощей	без заправки
γ	В	Д	СД	дет	салат простой из 2-х видов овощей	без заправки
γ	В	Д	СД	дет	свежие овощи, нарезка	помидор или огурец
γ	В	Д	СД	дет	зелень нарезка	лук зеленый или укроп или петрушка
<b>стол соусов</b>						
γ		Д	СД	дет	сметана	сметана 15% жирности
γ	В	Д	СД	дет	масло растительное	масло подсолнечное
γ	В	Д	СД	дет		масло соевое
γ	В				заправка для салата	на основе масла растительного подсолнечного
γ	В				соус соевый	соус соевый заводского приготовления
γ					соус свежеприготовленный	для мясных и рыбных блюд
γ	В				горчица	горчица заводского изготовления

<b>З</b> - здоровое питание; <b>В</b> - вегетарианское; <b>Д</b> - диетическое; <b>СД</b> - для больных сахарным диабетом; <b>дет</b> - для детей					вид блюда в меню	примечание
<b>З</b>	<b>В</b>	<b>Д</b>	<b>СД</b>	<b>дет</b>		
<b>стол каш</b>						
у		Д	СД	дет	каша на молоке	каша молочная без сахара с маслом сливочным
<b>стол горячих блюд</b>						
у				дет	мясное блюдо основное	из рубленой котлетной массы / мелькими кусками
у		Д	СД	дет	дополнительное мясное блюдо	из котлетной массы / из птицы / субпродукт
у		Д	СД	дет	сложное блюдо с мясом	жаркое / плов и др.
у		Д	СД	дет	рыбное блюдо	порционированная рыба / из котлетной массы
у	В	Д		дет	блюдо из картофеля	отварной / запеченный / пюре
у	В	Д	СД	дет	блюдо из крупы	каша рассыпчатая на воде с маслом растительным
у	В	Д		дет	макаронные изделия	отварные с маслом растительным
у	В			дет	овощное блюдо острое недиетическое	овощи свежие или быстрой заморозки припущенные со специями
у	В	Д	СД	дет	овощное блюдо диетическое	овощи под грилем / овощное ассорти запеченное или припущенное без специй
<b>стол хлеба</b>						
у	В	Д		дет	хлеб из пшеничной муки	тостовый
у	В	Д	СД	дет	хлеб из муки ржано-пшеничной	сезам
у	В	Д	СД	дет	хлеб из ржаной муки	дарницкий
<b>вечерний полдник</b>						
у	В	Д		дет	сухарики	собственного приготовления
у		Д	СД	дет	кефир	кефир 1% жирности
у	В	Д	СД	дет	заварка чая свежезаваренного	заварка чая черного
у	В	Д	СД	дет	вода кипяченая	вода кипяченая 25С
у	В	Д	СД	дет		кипяток для чая 90С