

Исключить: молоко, все молочные продукты и блюда из них (кисломолочные продукты, сметана, кефир, йогурт, творог, масло сливочное)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.с

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом безлактозные	150	11,72	11	46,32	335	1 469,01
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	30	0,17	1	0,48	12,6	1 597,02
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Итого за Завтрак	400	14,41	12	76,84	480,6	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Итого за Завтрак 2	200	1		20,2	86	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Суп с крупой пшенной "Волна" (без сметаны) ®	190	2,56	5	12,99	114,7	1 018,02
	Куры отварные (I вариант)	10	1,75	2		22,9	2,21
	Котлета из свинины Детская	80	3,76	7	10,01	119,4	1 081
	Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным	30	0,99	1	1,92	18,9	261,19
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный (I вариант)	28	2,13		13,78	65,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Итого за Обед	768	19,61	27	102,23	708,6	
Полдник	Запеканка овощная безлактозная, безглютеновая	150	5,51	11	28,86	242,6	1 606,05
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Итого за Полдник	350	7,03	11	44,99	314,7	
Итого за день		1 718	42,05	50	244,26	1589,9	

(лист 2)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.с

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Мясо кур отварное (для первых блюд)	30	6,87	7	0,26	70,7	1 052
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	200	8	1	35	167,8	0,07
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Итого за Завтрак	460	20,99	12	64,4	461	
Завтрак 2	Фрукты свежие	190	0,76	1	22,8	89,3	14 541,01
	Итого за Завтрак 2	190	0,76	1	22,8	89,3	
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8	835
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	180	1,3	1	7,19	46,6	1 047,01
	Мясо отварное	14	4,34	1		22,8	2,1
	Котлета рыбная запеченная с маслом безмолочная	75	12,05	7	10,94	166,1	1 086,02
	Пюре картофельное (без молока)®	130	2,31	3	18,79	126	324,11
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Итого за Обед	659	25,04	12	86,73	614,6	
Полдник	Булочка домашняя безлактозная	70	5,29	8	43,3	275,8	769,06
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Итого за Полдник	250	5,29	8	49,59	300,9	
Итого за день		1 559	52,08	33	223,52	1465,8	

(лист 3)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 1

День: среда

Рацион: Веревский 407 3-7 и безлактозное 22.0		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко без сахара	50	1,66	5	9,52	65,4	833,04
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	180	6,04	6	39,27	238,7	1 001
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
Итого за Завтрак		455	9,6	11	68,08	390,8	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
Итого за Завтрак 2		200	1		20,2	86	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне без сметаны	190	1,25	2	6,75	48,2	1,44
	Куры отварные (I вариант)	10	1,75	2		22,9	2,21
	Печень тушеная гипоаллергенное меню	80	11,91	4	3,53	99,6	1 545,01
	Рис припущенный (на растительн масле) ®	150	3,68	6	38,85	222	512,01
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный (I вариант)	35	2,66		17,22	82,3	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		730	23,96	14	104,92	651,5	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			9,5	38	11,2
	Кекс Столичный с маслом растительным	50	2,41	7	22,65	168,5	1 289,06
Итого за Полдник		250	2,41	7	32,15	206,5	
Итого за день		1 635	36,97	32	225,35	1334,8	

(лист 4)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 1

День: четверг

Пациент: Березовский ДСГ 3-й безлактозное 22.11.2023							
Неделя: 1							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рубленые яйца с маслом и луком	50	4,9	7	0,9	89,5	14 538,46
	Картофель тушеный с маслом растительным	160	3,38	10	30,17	227,7	997,03
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Итого за Завтрак	410	9,8	17	47,2	389,3	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,95		19,19	81,7	10,05
	Итого за Завтрак 2	190	0,95		19,19	81,7	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным. Летний	40	0,56	4	3,79	56,1	16
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	80	17,77	4	5,78	192	1 028
	Капуста тушеная с растительным маслом	150	3,02	4	10,27	88,9	7,1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		17,82	72,9	14 539,2
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Печенье	35	2,63	3	26,04	145,3	1 602
	Итого за Обед	720	33,03	20	94,62	765,2	
Полдник	Ватрушка с картофелем	50	0,39		14,96	67,9	1 181,01
	Кисель из яблок свежих	200	0,2		23,8	98	14 539,63
	Итого за Полдник	250	0,59		38,76	165,9	
Итого за день		1 570	44,37	37	199,77	1402,1	

(лист 5)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Безлактозный ДОЗ 3-4 и безлактозное 22.5							
Неделя: 1							
День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные (I вариант)	30	5,25	5		68,7	2,21
	Каша овсянная Геркулес жидкая (без молока, без сахара) ®	200	3,08	7	15,45	133	850,05
	Чай без сахара	180					10,18
	Джем/повидло	15	0,08		10,74	43,3	1 609,01
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Итого за Завтрак	455	10,69	12	40,95	315,5	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Итого за Завтрак 2	150	0,51		19,22	90,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	190	1,35	4	8,76	78,7	14 538,5
	Куры отварные (I вариант)	10	1,75	2		22,9	2,21
	Рагу из курицы	200	20,96	7	17,52	217,3	2,13
	Компот из свежих плодов	190	0,15		22,69	94,1	390
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Итого за Обед	720	29,88	16	88,11	633,4	
Полдник	Булочка "Веснушка" с маслом растительным	50	4,3	3	29,51	164	934,03
	Кисель из смородины	180	0,18		11,07	45,5	14 539,48
	Итого за Полдник	230	4,48	3	40,58	209,5	
Итого за день		1 555	45,56	31	188,86	1248,9	

(лист 6)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 2

День: понедельник

Пациент: Вересковский ДЮ 9-711 безлактозное 22.05.2023							
Неделя: 2							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	200	8	1	35	167,8	0,07
	Кисель из ягод свежих	200	0,2		22	90	14 539,67
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Итого за Завтрак	450	12,51	3	71,87	353,4	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Итого за Завтрак 2	200	1		20,2	86	
Обед	Икра из кабачков (консервы) (II вариант)	50	0,95	4	3,85	59,5	1 523,01
	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	180	4,67	2	15,71	102,7	1,32
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из свинины Детская	70	3,29	6	8,76	104,5	1 081
	Соус томатный безлактозный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126,03
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	4,95	4	31,57	177,9	6,16
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	19	1,25		6,35	33,1	1 628
	Итого за Обед	689	18,2	18	100,45	656,4	
Полдник	Булочка домашняя безлактозная	50	3,78	6	30,93	197	769,06
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Итого за Полдник	250	3,94	6	54,81	296,1	
Итого за день		1 589	35,65	27	247,33	1391,9	

(лист 7)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Верезовский ДОУ 3-7 и безмолочное 22. Неделя: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварных овощей и яйцом со свежим огурцом	40	1,16	5	3,76	63,4	1 477,02
	Каша овсяная Геркулес безмолочная	180	5,45	8	25,67	198,3	846,05
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Итого за Завтрак	445	12,35	17	56,11	472,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	198	0,79	1	23,76	93,1	14 541,01
	Итого за Завтрак 2	198	0,79	1	23,76	93,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	180	1,3	1	7,19	46,6	1 047,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета рыбная с морковью	80	11,12	3	5,33	50	14 539,71
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед	705	21,75	11	81,42	490,6		
Полдник	Бисквит яблочный с маслом растительным	60	3,02	5	16,67	104,5	678,05
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Итого за Полдник	260	3,02	5	23,66	132,4	
Итого за день	1 608	37,91	34	184,95	1188,6		

(лист 8)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Вересовский ДОУ 3-7 и безлактозная 22.0			Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с яйцом без молока	200	11,33	16	41,99	355,5	1 133,02
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Итого за Завтрак	425	13,35	17	60,9	447,8	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Итого за Завтрак 2	200	1		20,2	86	
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8	835
	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	200	2,07	4	13,05	100,6	1 016,01
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75		4,58	22	943,02
	**Плов со свининой	180	11,48	21	42,22	422,7	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	14 539,2
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Обед	660	18,52	25	102,26	750,3	
Полдник	Шаньга без сметаны (булочка)	60	6,3	3	42,49	221,5	948,03
	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	14 539,25
	Итого за Полдник	260	6,9	3	57,69	286,8	
Итого за день		1 545	39,77	45	241,05	1570,9	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 2

День: четверг

Рецепт: Безлактозное меню							
Неделя: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные (I вариант)	30	5,25	5		68,7	2,21
	Каша гречневая с луком с маслом растительным	180	6,1	5	32,2	177,6	1 633,1
	Чай с сахаром	190			6,64	26,5	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Итого за Завтрак	420	12,87	10	48,68	319,8	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Итого за Завтрак 2	200	1		20,2	86	
Обед	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Куры отварные (I вариант)	5	0,88	1		11,5	2,21
	Запеканка картофельная с печенью	190	23,17	15	34,11	361,7	14 538,53
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	23	0,13	1	0,37	9,6	1 597,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Итого за Обед	673	30,11	21	90,86	694,1	
Полдник	Тефтели рыбные (минтай)	70	9,01	5	8,84	120,8	14 539,37
	Морковь тушеная безлактозная	130	1,77	5	10,07	90,4	7,27
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Итого за Полдник	400	12,3	10	35,04	283,3	
Итого за день		1 693	56,28	41	194,78	1383,2	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1,05	3	4,1	49	1 600,01
	Орзотто с овощами	200	4,42	11	30,61	235	911,02
	Кисель из яблок свежих	200	0,2		23,8	98	14 539,63
	Хлеб пшеничный (I вариант)	35	2,66		17,22	82,3	1 627
	Итого за Завтрак	485	8,33	14	75,73	464,3	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Итого за Завтрак 2	200	1		20,2	86	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом. Здоровье	30	0,38	2	5,51	40,1	992
	Суп картофельный вегетарианский	200	0,83	2	5,45	44,4	1,3
	Куры отварные (I вариант)	5	0,88	1		11,5	2,21
	Фрикаделька из мяса птицы с маслом растительным	70	14,42	4	0,3	96,1	1 061,02
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	30	0,17	1	0,48	12,6	1 597,02
	Рис припущенный	150	3,68	5	38,44	217,7	14 539,78
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед	740	24,4	15	96,38	632,5		
Полдник	Запеканка капустная без глютена и молока	155	5	6	11,47	105,7	1 606,03
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Итого за Полдник	355	6,32	6	24,44	165,6	
Итого за день		1 780	40,05	35	216,75	1348,4	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 3

День: пятница

Рацион: Вересовский 097-071 безлактозный 22.05.2024		Понедельник		Пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Каша (гречневая, геркулес) безлактозная	180	3,08	6	19,39	140,1	869,01
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
Итого за Завтрак		410	7,47	8	52,49	307,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	0,5	2	7,35	53,5	992
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	190	3,18	3	15,71	105,1	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные	80	9,99	5	10,51	124,6	1 107,01
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	4,95	4	31,57	177,9	6,16
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		17,85	72,6	925
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		710	24,6	16	109,8	685,3	
Полдник							
	Рыба (минтай) отварная с маслом	60	11,15	3		73,8	3,24
	Морковь тушеная безлактозная	120	1,63	4	9,29	83,5	7,27
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
Итого за Полдник		380	12,78	7	16,28	185,2	
Итого за день		1 600	44,85	31	189,77	1225,5	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рубленые яйца с маслом и луком	50	4,9	7	0,9	89,5	14 538,46
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом растительным	180	7,66	7	40,04	285,2	1 302
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Итого за Завтрак	430	14,08	14	57,07	446,8	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	10,05
	Итого за Завтрак 2	100	0,5		10,1	43	
Обед	Икра из кабачков (консервы) (II вариант)	30	0,57	3	2,31	35,7	1 523,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,64	3	16,65	107,6	14 538,27
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская мясная	70	11,19	19	8,31	249,7	1 054
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Рис припущенный (на растительн масле) ®	130	3,19	5	33,67	192,4	512,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		17,82	72,9	14 539,2
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед	675	25,52	32	103,11	798,2		
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	0,34		11,81	54,1	437
	Отвар шиповника с сахаром	200			16,61	66,6	10,12
	Итого за Полдник	250	0,34		28,42	120,7	
Итого за день	1 455	40,44	46	198,7	1408,7		

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Каша рисовая безмолочная	185	4,89	7	48,28	273,8	512,04
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
Итого за Завтрак		420	11,9	13	70,15	486,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2	11	836
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	180	1,28	4	8,3	74,6	14 538,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	70	13,22	10	8,59	176,8	1 028
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		665	23,29	19	87,67	647,8	
Полдник	Шарлотка с яблоками с маслом растительным	80	3,5	5	28,44	174,4	678,03
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Итого за Полдник	260	3,5	5	34,73	199,5	
Итого за день		1 445	38,69	37	203,75	1380,9	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1,22	5	7,22	102,2	1 025
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	190	7,6		33,25	159,4	0,07
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
Итого за Завтрак		440	10,34	5	56,6	333,7	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
Итого за Завтрак 2		100	0,4		12	47	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным. Летний	30	0,42	3	2,84	42,1	16
	Рассольник ленинградский без сметаны	180	1,65	4	14,04	97,1	1 030,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	80	17,77	4	5,78	192	1 028
	Соус томатный безлактозный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126,03
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	130	7,27	10	32,94	250,7	6,9
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		685	32,73	23	102,28	813,7	
Полдник	Компот из апельсинов или мандаринов (вариант I и II)	200	0,71		45,86	192,1	636
	Булочка дорожная безлактозная	50	3,68	9	28,79	157,4	770,03
	Итого за Полдник	250	4,39	9	74,65	349,5	
Итого за день		1 475	47,86	37	245,53	1543,9	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 4

День: четверг

Рацион: Березовский ДОУ «Григорьевская ЗОШ»							
Неделя: 4							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с яйцом без молока	150	8,5	12	31,49	266,6	1 133,02
	Кофейный напиток без молока	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110,04
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Фрукты свежие	70	0,28		8,4	32,9	14 541,01
	Итого за Завтрак	430	14,51	16	67,59	506,8	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	10,05
	Итого за Завтрак 2	100	0,5		10,1	43	
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8	835
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	180	3,02	3	14,89	99,6	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью	180	21,95	14	32,31	342,7	14 538,53
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		635	30,37	19	94,91	690,6	
Полдник	Сдоба обыкновенная с маслом растительным	55	4,76	4	35,34	194,1	9,01
	Отвар шиповника с сахаром	200			16,61	66,6	10,12
	Итого за Полдник	255	4,76	4	51,95	260,7	
Итого за день		1 420	50,14	39	224,55	1501,1	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л безлактозное 22.С

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло-варенье яблочное	15	0,06		9,75	37,5	1 609
	Куры отварные (I вариант)	30	5,25	5		68,7	2,21
	Каша пшенинная вязкая без молока с маслом растительным	180	5,17	8	25,01	215,5	490,05
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Итого за Завтрак	455	12,76	13	56,51	420,1	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	10,05
	Итого за Завтрак 2	100	0,5		10,1	43	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом. Здоровье	40	0,5	2	7,35	53,5	992
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	190	1,37	1	7,58	49,2	1 047,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из птицы	70	11,14	5	10,75	177,4	1 060
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		19,84	80,7	925
	Хлеб пшеничный (I вариант)	35	2,66		17,22	82,3	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Итого за Обед	745	25,1	14	111,21	729,5	
Полдник	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	150	9,68	2	12,42	149,7	3,18
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Итого за Полдник	380	11,96	2	34,17	248,1	
Итого за день		1 680	50,32	29	211,99	1440,7	

Итого за период	31 678	855,66	711	4285,4	27600,4	
Среднее значение за период	1 583,9	42,8	35,6	214,3	1380	

Составил

Утвердил _____