

Исключить: молоко, все молочные продукты и блюда из них (кисломолочные продукты, сметана, кефир, йогурт, творог, масло сливочное, цитрусовые (лимон, апельсины, мандарины, лимонная кислота), орехи, мед, шоколад

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, кроме цитрусовых	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, кроме цитрусовых	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, кроме цитрусовых	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, кроме цитрусовых	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

Г. ацион: Березовский 407-071 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, кроме цитрусовых	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
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

Рецепт: Безлактозное меню на 1 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, кроме цитрусовых	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: Верозовский ДОУ 3-7 лет безлактозное 22.11.2023г. 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, кроме цитрусовых	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, кроме цитрусовых	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

Рацион: Безлактозный 409 3-7 3 безлактозное 22.11.2024							
Неделя: 2							
День: четверг							
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, кроме цитрусовых	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, кроме цитрусовых	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: понедельник

Гидацион: Березовский ДОУ 3-7 лет безлактозное 22.0							
Неделя: 3							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес безмолочная	180	5,45	8	25,67	198,3	846,05
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	100	0,4		12	47	14 541,01
Итого за Завтрак		495	6,99	8	52,04	308,4	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные, кроме цитрусовых	200	1		20,2	86	10,05
	Итого за Завтрак 2		200	1		20,2	86
Обед	Суп-пюре из гороха безлактозное	180	5,54	2	16,27	100,9	1 049,02
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	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
	Каша гречневая вязкая безлактозная	130	5,66	5	20,42	148	845,12
	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)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Итого за Обед		635	20,35	15	88,8	571
Полдник	Макаронные изделия запеченные с яйцом без молока	150	8,5	12	31,49	266,6	1 133,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Итого за Полдник		350	9,82	12	44,46	326,5
Итого за день		1 680	38,16	35	205,5	1291,9	

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

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность			№ рецептуры								
									Белки			Жиры			Углеводы								
Завтрак																							
			Каша рисовая безмолочная			190			5,02			7			49,59			281,2			512,04		
			Чай с сахаром			200									6,99			27,9			14 539,27		
			Хлеб пшеничный (I вариант)			20			1,52						9,84			47			1 627		
			Фрукты свежие, кроме цитрусовых			100			0,4						12			47			14 541,01		
Итого за Завтрак						510			6,94			7			78,42			403,1					
Завтрак 2																							
			Соки овощные, фруктовые и ягодные, кроме цитрусовых			100			0,5						10,1			43			10,05		
Итого за Завтрак 2						100			0,5						10,1			43					
Обед																							
			Огурцы свежие порционно			20			0,16						2			11			836		
			Рассольник домашний гипоаллергенное меню			200			2,03			5			13,01			100,3			14 538,48		
			Мясо кур отварное (для первых блюд)			5			1,15			1			0,04			11,8			1 052		
			Котлета рыбная с морковью (минтай)			70			11,75			4			1,58			92,1			14 539,91		
			Пюре картофельное (без молока)®			150			2,66			4			21,68			145,3			324,11		
			Напиток из плодов шиповника			200			0,68						25,63			120,6			705		
			Хлеб пшеничный (I вариант)			25			1,9						12,3			58,8			1 627		
			Хлеб ржаной (I вариант)			38			2,51						12,69			66,1			1 628		
Итого за Обед						708			22,84			14			88,93			606					
Полдник																							
			Бисквит яблочный с маслом растительным			80			4,02			6			22,23			139,3			678,05		
			Кисель из клюквы			180			0,09						12,69			51,1			14 539,46		
Итого за Полдник						260			4,11			6			34,92			190,4					
Итого за день						1 578			34,39			27			212,37			1242,5					

(лист 13)

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

Неделя: 3

День: среда

Рацион: Веревский 407-371 безлактозное 22.05.2024							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло-варенье яблочное	10	0,04		6,5	25	1 609
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	180	6,04	6	39,27	238,7	1 001
	Кофейный напиток без молока гипоаллергенное	200	0,31		17,22	73,6	1 110,06
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
Итого за Завтрак		410	7,91	6	72,83	384,3	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	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	40	0,56	4	3,79	56,1	16
	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
	Печень тушеная гипоаллергенное меню	100	14,88	5	4,41	124,5	1 545,01
	Рис припущенный (на растительн масле) ®	150	3,68	6	38,85	222	512,01
	Кисель из сухофруктов	200	0,28		37,28	151,7	397
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	38	2,51		12,69	66,1	1 628
Итого за Обед		743	26,62	20	120,12	777,3	
Полдник							
	Шаньга без сметаны (булочка)	50	5,25	2	35,4	184,6	948,03
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09		9,99	41,4	14 539,61
Итого за Полдник		230	5,34	2	45,39	226	
Итого за день		1 483	40,27	28	250,34	1434,6	

(лист 14)

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

Неделя: 3

День: четверг

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
	Каша Дружба (рис, пшено) рассыпчатая с маслом растительным ®	180	3,82	5	31,58	199,5	1 139,01
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Фрукты свежие, кроме цитрусовых	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак	490	5,42	5	67	344,3	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные, кроме цитрусовых	100	0,5		10,1	43	10,05
	Итого за Завтрак 2	100	0,5		10,1	43	
Обед	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Суп с лапшой на курином бульоне	180	1,36	2	8,16	55,9	1,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из мяса кур	80	16,82	17	12,91	232,4	1 150
	Капуста тушеная с растительным маслом без муки пшеничной	150	3,02	4	10,27	88,9	7,43
	Компот из свежих яблок с сахаром ▶	190	0,19		14,14	59	10,1
	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	710	26,97	24	74,72	620,9		
Полдник	Фритата с отварным картофелем без молока	80	4,98	8	7,45	117,8	4,5
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Полдник	310	6,96	8	24,46	197,9	

Итого за день	1 610	39,85	37	176,28	1206,1	
---------------	-------	-------	----	--------	--------	--