

| Сад (полдник уплотненный) Исключить БКМ и лактозу (молоко и все молочные продукты) | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|---|-------|-------|---|-------|-------|--|-------|-------|---|-------|-------|
| I неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | 1-3 д | 3-7 д | 2 день | 1-3 д | 3-7 д | 3 день | 1-3 д | 3-7 д | 4 день | 1-3 д | 3-7 д | 5 день | 1-3 д | 3-7 д |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные (без масла сливочного) | 150 | 150 | Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного) | 150 | 150 | Каша пшеничная рассыпчатая (без масла сливочного) | 150 | 150 | Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного) | 150 | 150 | Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) | 150 | 150 |
| Помидор свежий | 30 | 30 | Птица отварная | 50 | 50 | Мясо отварное | 50 | 50 | Птица отварная | 50 | 50 | Яйцо вареное*** (в случае переносимости) | 40 | 40 |
| Икра кабачковая* | 30 | 30 | Батон пектиновый | 20 | 40 | Батон пектиновый | 20 | 40 | Батон пектиновый | 20 | 40 | Батон пектиновый | 40 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | Чай с сахаром | 180 | 200 | Чай с сахаром | 180 | 200 | Чай с сахаром | 180 | 200 | Повидло | 10 | 10 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | | | | | | Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 200/7 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 200 | Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 200 | Фрукт порц(яблоко) | 100 | 100 | Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 200 | Фрукт порц(яблоко) | 100 | 100 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью / | 30 | 50 | Салат из свеклы | 30 | 50 | Салат из свежих помидоров и огурцов/ | 30 | 50 | Салат из моркови / | 30 | 50 | Салат из свежих помидоров с луком/ | 30 | 50 |
| Помидор соленый** | 30 | 50 | Рассольник петербургский с перловой крупой | 150 | 180 | Икра овощная(кабачковая)* | 30 | 50 | Салат из соленых огурцов с луком** | 30 | 50 | Салат Витаминный (из квашеной капусты)* | 30 | 50 |
| Суп картофельный с гречневой крупой | 150 | 180 | Цыплята (бедро б/к) запеченные | 50 | 70 | Свекольник | 150 | 180 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 180 | Солянка школьная | 150 | 180 |
| Плов | 130 | 150 | Картофель, тушеный с овощами | 110 | 130 | Фрикадельки мясные с соусом (без сметаны) | 60 | 80 | Котлеты "Нежные" | 50 | 70 | Тфтели "Морская фантазия" (без сметаны) | 60 | 80 |
| Компот из свежих плодов (яблок) | 180 | 200 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) | 110 | 130 | Макаронные изделия отварные (без масла сливочного) | 110 | 130 | Пюре картофельное постное | 110 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Компот из фруктов и ягод с/м | 180 | 200 | Напиток витаминный из яблок и шиповника | 180 | 200 | Напиток Каркаде | 180 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| | | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 30 | 60 | Жаркое по домашнему | 130 | 150 | Капуста тушеная | 110 | 150 | Огурец свежий/ | 30 | 50 | Салат из капусты белокочанной с морковью/ | 30 | 50 |
| Запеканка картофельная с мясом | 150 | 150 | Фрукт порц(яблоко) | 100 | 100 | Яйцо вареное*** (в случае переносимости) | 40 | 40 | Икра овощная(кабачковая)* | 30 | 50 | Икра свекольная** | 30 | 50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 20 | Напиток из цитрусовых | 180 | 200 | Повидло | 10 | 10 | Биточки с овощами | 50 | 70 | Гуляш | 60 | 70 |
| Кисель ягодный | 180 | 200 | | | | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | Картофель отварной (без масла сливочного) | 110 | 130 | Каша пшеничная рассыпчатая (без масла сливочного) | 110 | 130 |
| | | | | | | Чай с сахаром | 180 | 200 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 |
| | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 200 |

Примечание:

Исключаются все молочные продукты, в том числе масло сливочное, в блюдах, гарнирах масло сливочное заменяем на масло растительное

*-холодные закуски в осенне-зимний период

**-холодные закуски с 1 марта 2025 года

***При непереносимости яйца: на Завтрак просто исключаем яйцо из рациона, в том числе из фаршей, свекольника, соусов

***При непереносимости яйца, на Полдник вместо яйца вареного даем любое блюдо из рациона полдник (хлеб с повидлом 20/30, или салат из моркови с сахаром 100, или яблоко печеное 130 либо печенье б/глютена, б/молока, б/яйца 20 грамм)

Сад (подлик уплотненный) Исключить БКМ и лактозу (молоко и все молочные продукты)

2 неделя

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|---|-------|-------|--|--------|--------|---|-------|-------|--|-------|-------|
| 6 день | 1-3 л | 3-7 л | 7 день | 1-3 л | 3-7 л | 8 день | 1-3 л | 3-7 л | 9 день | 1-3 л | 3-7 л | 10 день | 1-3 л | 3-7 л |
| Картофель отварной (без масла сливочного) | 150 | 150 | Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) | 150 | 150 | Макаронные изделия отварные (без масла сливочного) | 150 | 150 | Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного) | 150 | 150 | Каша Боярская с изюмом (без молока и масла сливочного) | 150 | 150 |
| Птица отварная | 50 | 50 | Яйцо вареное*** (в случае переносимости) | 40 | 40 | Птица отварная | 50 | 50 | Мясо отварное | 50 | 50 | Батон пектиновый | 30 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Батон пектиновый | 40 | 40 | Батон пектиновый | 20 | 20 | Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 200/7 | Повидло | 10 | 10 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | Чай витаминный с плодами шиповника | 180 | 200 | Чай с сахаром | 180 | 200 | Батон пектиновый | 30 | 30 | Чай с сахаром | 180 | 200 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 200 | Фрукт порц(яблоко) | 100 | 100 | Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 200 | Фрукт порц(яблоко) | 100 | 100 | Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 200 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой / | 30 | 50 | Помидор свежий/ | 30 | 50 | Салат из свеклы | 30 | 50 | Салат из белокочанной капусты с морковью / | 30 | 50 | Огурец свежий / | 30 | 50 |
| Икра овощная(кабачковая)** | 30 | 50 | Огурец соленый* | 30 | 50 | Суп-лапша по-домашнему | 150/10 | 180/10 | Салат Витаминный (из квашеной капусты)** | 30 | 50 | Салат из соленых огурцов с луком* | 30 | 50 |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 150 | 180 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 | Котлеты рыбные "Любительские"(минтай) | 50 | 70 | Суп картофельный с горохом | 150 | 180 | Свекольник | 150 | 180 |
| Паства с мясным соусом (свинина) | 130 | 150 | Биточки школьные (окорок свиной) | 50 | 70 | Рагу из овощей | 110 | 130 | Тефтели мясные, с соусом (без сметаны) | 60 | 80 | Наггетсы куриные | 50 | 70 |
| Компот из свежих плодов (яблок) | 180 | 200 | Каша рисовая рассыпчатая (без масла сливочного) | 110 | 130 | Напиток витаминный из яблук и шиповника | 180 | 200 | Каша гречневая рассыпчатая (без масла сливочного) | 110 | 130 | Пюре картофельное постное | 110 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Компот из фруктов и ягод с/м | 180 | 200 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| | | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | | | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 |
| Уплотненный подлик | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | 30 | 50 | Салат из моркови/ | 30 | 50 | Плов | 130 | 150 | Салат из свежих огурцов с луком/ | 30 | 60 | Жаркое по домашнему | 130 | 150 |
| Котлеты "Нежные" | 50 | 70 | Икра морковная** | 30 | 50 | Огурец свежий/ | 40 | 60 | Икра морковная* | 30 | 60 | Фрукт порц (яблоко) | 100 | 100 |
| Пюре картофельное постное | 110 | 130 | Суфле из печени (без сметаны) | 50 | 70 | Икра кабачковая* | 40 | 60 | Ляпшевник с мясом (свинина) | 150 | 150 | Кисель ягодный | 180 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 20 | Каша пшенная рассыпчатая (без масла сливочного) | 110 | 130 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Кисель ягодный | 180 | 200 | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | Напиток из цитрусовых | 180 | 200 | Чай с сахаром | 180 | 200 | | | |
| | | | Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | | | | | |

Примечание:

Исключаются все молочные продукты, в том числе масло сливочное, в блюдах, гарнирах масло сливочное заменяем на масло растительное

*-холодные закуски в осенне-зимний период

**-холодные закуски с 1 марта 2025 года

***При непереносимости яйца: на Завтрак просто исключаем яйцо из рациона, в том числе из фаршей, свекольника, соусов

***При непереносимости яйца, на Подлик вместо яйца вареного даем любое блюдо из рациона подлик (хлеб с повидлом 20/30, или салат из моркови с сахаром 100, или яблоко печеное 130 либо печенье б/глютена, б/молока, б/яйца 20 грамм)