

Сад (полдник уплотненный) Исключить БКМ и лактозу (молоко и все молочные продукты)														
I неделя														
1 день	1-3 л	3-7 л	2 день	1-3 л	3-7 л	3 день	1-3 л	3-7 л	4 день	1-3 л	3-7 л	5 день	1-3 л	3-7 л
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Второй завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
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
<b>Уплотненный полдник</b>														
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 пшеничная 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)