

Примерное безлактозное меню детей 3-7 лет

Рацион: Красногурьевск ДС 3-7 л безмолочное

Неделя:

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая (без молока) ®	170	6,62	6	47,56	117,7	1 347
	Бутерброд с повидлом	30	2,37		14,49	70,5	693
	Яйцо отварное*	40	5,08	5	0,28	62,8	766
	Чай с сахаром*	200			14,37	57,5	828
	Итого за Завтрак	440	9,28	9	49,11	310,9	
	Сок натуральный	100			11,2	45	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Суп-пюре из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Плов со свиной	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из изюма	200	0,16		23,88	99,1	932,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1148
	Итого за Обед	640	26	22	107,3	713,5	
	Пряник(порц.)	50	0,56	4	3,94	54,7	1192
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Итого за Полдник		250	4,78	8	57,26	318,3	
Итого за день		1430	40,06	39	224,87	1387,7	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л безмолочное

Неделя:

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая с маслом сливочным без молока	170	5,66	8	37,02	238,3	1 001,01
	Батон	30	2,77		16,91	82,3	693
	Чай с шиповником	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		400	8,49	8	69,09	380,5	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
Итого за Завтрак 2		100			9,98	39,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	47,2	818
	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2	15,91	101,7	1017,01
	Пюре картофельное (без молока)®	130	2,85	4	19,14	128	995
	Печень по-строгановски	120	2,43	8	4,32	305,3	1076
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржанной	25	2,13	1	10,63	64,8	1148
Итого за Обед		680	14,08	9	79,64	446	
	Отварная тертая морковь с раст. Масло и сахаром	100	3,9	3	24,54	139,5	1 043
	Яйцо отварное*	40	5,08	5	0,28	62,8	766
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Итого за Полдник		260	3,9	3	39,51	199,4
Итого за день		1440	26,47	20	198,22	1065,8	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л безмолочное

Неделя:

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	180	11,52	5	53,09	292,8	1 300
	Бутерброд с повидлом	40	3,16		19,32	94	693
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
Итого за Завтрак		420	14,68	5	88,38	450,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	45	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Суп картофельный с крупой с мясом кур	180	1,3	1	7,19	46,6	1665
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9	1054
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516
	Напиток Ягодка	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшенич.	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржанной	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		670	19,39	13	80,82	531,6	
	Булочка домашняя НУ	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		250	3,91	9	57,68	275,5	
Итого за день		1 440	37,98	27	238,08	1302,7	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л безмолочное

Неделя:

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Отварной рис с раст. Маслом	170	5,5	13	35,25	274,4	1 351
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		450	13,74	18	69,82	491,1	
	Фрукт	100			11,2	45	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
	Салат из свеклы отварной	50	0,68	4	3,99	52,3	5,01
	Суп с вермишелью	200	3,14	3	15,78	106,8	1039
	Пудинг рыбный(паровой)с маслом	80	10,4	8	4,6	135	401
	Пюре картофельное с морковью без молока	130	2,1	3	18,22	106,6	996
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшенич.	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржанной	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		700	22,15	18	77,1	530,1	
	Запеканка морковная без творога	75	3,91	7	30,83	198,8	1012
	Соус ягодный	15	0,01		1,91	7,8	984
	Кисель из ягод	200			11,18	44,7	854,01
Итого за Полдник		290	3,91	7	42,01	243,5	
Итого за день		1540	39,8	43	200,13	1309,7	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л безмолочное

Неделя:

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	170	5,29	6	23,98	170,6	1 032,01
	Хлеб с повидлом	30	2,37		14,49	70,5	693
	Какао без молока	200			14,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	400	7,91	6	59,6	330,5	
	Сок натуральный	100	0,25		17,07	71	707
Итого за Завтрак 2		100	0,25		17,07	71	
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	50	0,65	3	3,93	51	951
	Борщ с капустой, картофелем(без сметаны) ®	200	2,14	5	10,76	94	1 021,01
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,92	17	21,83	302,4	1100
	Соус с томатом	20	13,74	19	31,55	306,3	1 036
	Напиток Ягодка	180	0,29		14,81	62,7	705
	Хлеб пшенич.	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржанной	25	2,13	1	10,63	64,8	1148
Итого за Обед		650	21,51	28	86,55	632,4	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60	3,9	3	24,54	139,5	1043
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		260	0,51		29,68	125,7	
Итого за день		1410	30,18	34	192,9	1159,6	

Примерное безлактозное меню детей 3-7 лет

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л безмолочное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая (без молока) ®	170	6,62	6	47,56	117,7	1 347
	Бутерброд с повидлом	30	2,37		14,49	70,5	693
	Яйцо отварное*	40	5,08	5	0,28	62,8	766
	Чай с сахаром*	200			14,37	57,5	828
	Итого за Завтрак	440	9,28	9	49,11	310,9	
	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	45	
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,55	4	3,7	48,5	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1015,04
	Тефтели мясные с луком	70	9,81	10	9,69	167,4	907
	Каша гречневая вязкая	130	3,5	4	18,03	148,2	1032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,5	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1148
	Итого за Обед	670	23,3	23	94,89	732,3	
	Печенье детское(конд.изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1141
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Полдник	250	4,78	8	57,26	318,3	
	Итого за день	1460	40,06	39	224,87	1387,7	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л безмолочное

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая (без молока)	170	2,64	5	15,72	195,5	850
	Батон	30	2,77		16,91	82,3	693
	Какао (без молока)	200	0,06		15,16	59,9	919
Итого за Завтрак		400	8,49	8	69,09	380,5	
Завтрак 2							
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100			9,98	39,9	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и раст. маслом	50	0,61	5	4,79	67,4	834,01
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06
	Жаркое по домашнему	180	11,9	22	20,47	219,1	893,01
	Компот из изюма	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	30	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржанной	30	2,13	1	10,63	64,8	1148
	Итого за Обед	650	14,08	9	79,64	446	
	Отварная тертая морковь с раст. Масло и сахаром	100	3,9	3	24,54	139,5	1 043
	Яйцо отварное*	40	5,08	5	0,28	62,8	766
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Полдник		260	3,9	3	39,51	199,4	
Итого за день		1 315	26,47	20	198,22	1065,8	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л безмолочное

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	11,52	5	53,09	292,8	516
	Бутерброд с повидлом	40	3,16		19,32	94	693
	Чай с шиповника	200			15,97	63,8	1 188
Итого за Завтрак		410	14,68	5	88,38	450,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	45	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Суп картофельный с рыбой	180	3,35	2	14,32	91,5	1017,01
	Запеканка картофельная с печенью	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02
	Хлеб пшенич.	30	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржанной	30	2,13	1	10,63	64,8	1148
Итого за Обед		620	19,39	13	80,82	531,6	
	Ватрушка с повидлом	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		250	3,91	9	57,68	275,5	
Итого за день		1380	37,98	27	238,08	1302,7	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л безмолочное

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Отварной рис с раст. Маслом	170	5,5	13	35,25	274,4	1 351
	Чай с сахаром*	250			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		430	13,74	18	69,82	491,1	
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Свекольник (без сметаны) ® с мясом кур	180	2,07	2	17,03	98,4	1033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	70	8,27	9	6,42	139,2	1197
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшенич.	25	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржанной	25	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		660	22,15	18	77,1	530,1	
	Голубцы с мясом и рисом	70	0,25			3,9	573
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
Итого за Полдник		290	3,91	7	42,01	243,5	
Итого за день		1480	39,8	43	200,13	1309,7	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л безмолочное

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	170	5,29	6	23,98	170,6	1 032,01
	Хлеб с повидлом	30	2,37		14,49	70,5	693
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	7,91	6	59,6	330,5	
	Сок натуральный	100	0,25		17,07	71	1 441
Итого за Завтрак 2		100	0,25		17,07	71	
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,85	3	4,7	53,3	1029
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,55	2	11,84	74,2	89
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,03	121,6	1067
	Пюре картофельное (без молока)®	130	13,74	19	31,55	306,3	995
	Компот из ягод*	180	0,14		17,15	70,6	917,02
	Хлеб пшенич.	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржанной	25	2,13	1	10,63	64,8	1148
Итого за Обед		660	21,51	28	86,55	632,4	
	Ватрушка с повидлом	60	3,9	3	24,54	139,5	1043
	Чай с лимоном	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		260	0,51		29,68	125,7	
Итого за день		1 415	30,18	34	192,9	1159,6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908509

Владелец Драницына Лилия Александровна

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025