





2 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зи	И	Мг	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
<b>Завтрак</b>																								
	Каши крупяные на воде	200	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2							
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8							
	Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1							
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1										
<b>Итого за завтрак</b>						583	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3							
<b>Обед</b>																								
	Салат из свежих помидоров	80	2,2	6,6	13	70	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2							
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5										
	Рассольник Ленинградский	200	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2							
	Рис припущенный	150	3,70	6,10	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100											
	Туши из отварного мяса	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1							
	Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10															
<b>Итого за Обед</b>						970	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2							



3 днів. Для дітей з непереносимістю лактози

№ рецеп.	Прізвище, ім'я, найменування Блюда	Маса порції	Питтєві речовини (г)			ЕЦП (ккал)	Вітаміни (мг)										Мінеральні речовини (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак																					
	Блишечки с джемом	150	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45	1	0,025	30	1,2				
	Хліб пшеничний	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8				
	Чай с лимоном, сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1							
	Сок фруктовий	200	0,4		25	100						50	100				1				
Итого за завтрак						679	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3				
Обед																					
	Салат из овощей	80	1	8	4,5	100	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2				
	Хліб ржанно-пшеничний	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5							
	Хліб пшеничний	50	1,7	0,7	20	90	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30,00	0,5		32,50	0,80				
	Борщ с картофелем	200	3,5	5,0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2				
	Пюревня картофа	150	3,20	9,90	20,0	146	0,05	0,2	8	25		100	100								
	Пюре отварная	80	16	12	0,5	210	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1				
	Компот из свежих яблок	200	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10												
Итого за Обед						901	0,52	0,75	23	260	4	415	415	4	0,035	120	5				



4 день. Для детей с нетерпимостью лактозы

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦП (ккал)	Витамини (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	Т	Мg	Fe	
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак																		
	Гречка отварная	150	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20	
	Рыба отварная	80	5,2	1,7	7	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150	1,5	0,015	30	1	
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			60	0,5	100	100	0,5				
Итого за завтрак																		
						580	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3	
Обед																		
	Салат из свежих овощей с соевыми отрупами	80	2,5	6,2	24	90	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2	
	Суп сочный рыбный	200	8,6	10,0	20,0	140	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2	
	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100					
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5				
	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5				
	Варенная говядина из отварной говядины	150	19,4	13,5	4,1	224	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1	
	Компот из яблок и яблок	200	0,20	0,10	21,10	98	0,1	0,05	10									
Итого за Обед																		
						836	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20	



5 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зп	И	Мг	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
	Каша кукурузная на воде	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1,2							
	Сухие макароны	80	6,5	10	0,75	85						100	100				1							
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80							
	Какао на воде с сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1										
Итого за завтрак						614	0,34	0,35	15	75	2,5	275	270	2,5	0,025	62,5	3							
Обед																								
	Салат картофельный с солёными огурцом	80	2,1	8,1	15	142	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2							
	Хлеб ржаной-пшеничный	80	2,2	0,9	19	120	0,1			40	0,5			0,5										
	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5										
	Суп пюре из кабачков	200	2	6	20	190	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2							
	Картофель тушёный	150	5,6	3,4	10	96	0,05	0,2	8	25		100	100											
	Рыба с овощами	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1							
	Компот из груш	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10																
Итого за Обед						803	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2							







7 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ рецеп.	Прямая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зп	Г	Мг	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Завтрак																								
	Рыба запеченная с яйцом	150	14,6	9	13,7	220	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2							
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8							
	Чай с лимонком, сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1										
	Фрукты	150	1,65	0,45	34,50	133				100	100	100	100					1						
Итого за завтрак						582	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,03	62,50	3,00							
Обед																								
	Борщи с фасолью и картофелем	200	3,70	7	20	110	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00							
	Мясоед отварное	50	9,60	9,70	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	3,10	6,90	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2							
	Плов из отварной говядины	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100											
	Хлеб ржаной пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5				0,5									
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30,00	30,00		0,5	32,50	0,80							
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	30	113	0,1	0,05	10															
Итого за Обед						844	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2							



8 деня. Для дітей с непереносимістю лактози

№ ред.	Прямі пиші, найменування блюда	Маса порції	Питтєві речовини (г)			ЕЦ (ккал)	Вітамінні (мг)								Мінеральні речовини (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Мg	Fe					
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
2		3																				
Завтрак																						
	Омлет с сиром	150	13,6	20,4	11	305	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2					
	Хліб пшеничний	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8					
	Чай с сиром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1								
	Фрукти	150	0,92	0,7	22,5	100						100	100				1					
Итого за завтрак						575	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3					
Обед																						
	Хліб ржанно пшеничний	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5				0,5							
	Салат из свежих помидоров с перцем	80	1,20	10	13	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2					
	Суп «Креветяник» с крутой	200	2,30	4,25	25,10	170	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00					
	Хліб пшеничний	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8					
	Раба запеченая с картофелем	240	15,50	4,20	35	320	0,10	0,20	8,00	25,00	1,50	200,00	200,00	1,50	0	40,50	1,00					
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98	0,1	0,05	10													
Итого за Обед						808	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20					



9 день. Для детей с непереносимостью лактозы

№ рецепта	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)								Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
<b>Завтрак</b>																					
	Рис отварной	180	9,2	12	47	370	0,22	0,12	13,00	100	1,5	150	150	1,5	0,025	30	2,20				
	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80				
	Какао на воде с сахаром	250	4,1	3,54	17,6	119	0,02			60	0,5	100	100	0,5							
<b>Итого за завтрак</b>						599	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3				
<b>Обед</b>																					
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	5,60	1,80	36,4	185	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2				
	Суп пюре с картофелем	200	3,90	8	35	176	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00				
	Напиток хлопковый	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10												
	Капуста отварная	150	4,60	8,00	8,20	76	0,05	0,2	8	25		100	100								
	Пюре отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1				
	Хлеб ржаной пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5							
<b>Итого за Обед</b>						850	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20				







В данном документе

пронумеровано, прошнуровано и опечатано печатью:

10 *двевмь*

страниц.

«23» *сентября* 2023.

Ответственный:

*Сельтеим О.Д.*

