



**Индивидуальное 10-дневное меню для Караблина Андрея в возрасте от 3 лет до 7 лет.наитенование
заболевания: Лактозная недостаточность, функциональная непереносимость глютена К90.4**

1 день 9.01	норма	Ккал	2 день 10.01	норма	Ккал	3 день 11.01	норма	Ккал	4 день 12.01	норма	Ккал	5 день 13.01	норма	Ккал
Завтрак Омлет без молочный Чай с лимоном Хлеб	130	156,6	Завтрак Каша рисовая Кофейный напиток Хлеб с сыром	200 180 30/9	1108,4 35,08 91,06	Завтрак Каша ячневая Чай Хлеб	200 180 30	135,6 34,02 67,2	Завтрак Макаронные отварные Какао Хлеб с сыром	100 200 30/9 100	108,1 79,77 91,06 95,5	Завтрак Каша кукурузная Чай Хлеб сок	180 180 30 80	88,35 34,02 67,02 34,9
Обед Зел.горошек Борщ Каша гречневая Печень по строгановски Компот из сухофруктов Хлеб пш Хлеб рж	50 180 120 80 180 30 37,5	42,1 68,7 136,7 108 78,8 67,2 72,5	Обед Салат из огурцов Суп крестьянский Биточки из рыбы Картоф. пюре Хлеб пш Хлеб рж Напиток из шиповника	50 180 80 150 30 37,5 180	54 81,2 122,7 99,2 67,2 72,5 50,2	Обед Суп овощной Макаронные Гуляш Кисель Хлеб пш Хлеб рж	180 110 50/50 180 30 37,5	85,5 134,9 132,7 46,12 67,2 72,5	Обед Салат из свеклы Щи Плов из мяса кур Напиток Витишка Хлеб пш Хлеб рж	50 200 150 180 30 37,5	44,93 49,06 269,5 132,7 67,2 72,5	Обед Салат из капусты Суп пюре картоф.с гренками Рыба запеченая в омлете Компот из яблок хлеб пшен хлеб рж	50 180 20 180 180 30 37,5	46,27 80,17 110,91 350 71,96 67,2 72,5
Полдник Булочка ванильная чай	70 180	245,96 34,02	Полдник Запеканка рыбная с овощами Кисель	100 150	129 46,12	Полдник Хлеб с повидлом чай	30/20 200	67,2 50,3 37,8	Полдник Ватрушка с яблоком Чай	70 180	446 34	Полдник Пряник чай	75 180	183,4 37,8
	1147,18			1004,34			965,64			1490,32				1244,5

6 день 16.01	норма	Ккал	7 день 17.01	нор ма	Ккал	8 день 18.01	норма	Ккал	9 день 19.01	нор ма	Ккал	10 день 20.01	нор ма	Ккал
<u>Завтрак</u> Каша гречневая Чай Хлеб	180 180 30	107 34 67,2	<u>Завтрак</u> Каша ячневая Хлеб с сыром Кофейный напиток	180 30/9 200	122,04 101,47 35,08	<u>Завтрак</u> Омлет безмолочный Чай Хлеб	130 200 30	127 30 67,2	<u>Завтрак</u> Каша рисовая Чай с лимоном Хлеб с сыром	180 180 30/9	108 39 101	<u>Завтрак</u> Каша гречневая Кофейный напиток Хлеб	180 200 30	149 96,37 67,2
сок	80	34,6	яблоко	100	48,68	сок	80	34,6	банан	100	95,5	Сок	80	34,6
<u>Обед</u> Суп с бобовыми Биточки(котл еты)из говядины Рагу из овощей Компот из сухофруктов Хлеб пш Хлеб рж	180 80 120 180 30 37,5	118,2 132,14 88,32 78,84 67,2 72,5	<u>Обед</u> Салат из помидор Суп овош.с мясн.фрикад. Картоф.пюре Котлеты из мяса кур Напиток «Витошка» Хлеб пш Хлеб рж	50 180 18,8 150 80 180 20 37,5	38,38 152,24 79,32 156,8 63,64 44,48 72,5	<u>Обед</u> Суп пюре из разных овощей с гречками Рыба тушеная с овощами Каша рисовая Компот из яблок Хлеб рж Хлеб пш	200 80 150 180 37,5 30	88,9 75,2 172 72 67,2 72,5	<u>Обед</u> Морковь с сахаром Суп картофельн ый Мясо тушеное с овощами сок Хлеб пш Хлеб рж	50 180 180 180 30 37, 5	49,2 116 260, 3 77,8 67,2 72,5	Салат из картофеля Суп лапша на кур.бульон Суфле кур. Капуста тушеная Напиток из шиповник Хлеб пш Хлеб рж	50 180 80 130 180 30 37,5	58,7 76,4 204,5 87,6 50,2 67,2 72,5
<u>Полдник</u> Пирожок с повидлом чай	70 180	207,71 34,02	<u>Полдник</u> Рыба тушеная с овощами Чай лимоном	120 150	139,13 34,2	<u>Полдник</u> Пирожок с морковкой Кисель	70 180	130 55,3	<u>Полдник</u> Рагу с овощами чай	150 150	61 34	<u>Полдник</u> Печенье чай	50 180	183,37 37,8
	1041,73			1087,96			991,9			1081,5			1185,44	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402935

Владелец Рямова Наталья Витальевна

Действителен с 25.01.2025 по 25.01.2026