

1 день	1-3 л			2 день			3 день			4 день			5 день		
	1-3 л	3-7 л	1-3 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л
Макaronные изделия отварные (б/глутена) с сыром	150	150	150	Каша рисовая рассычатая с маслом сливочным	150	150	Запеканка творожно-рисовая со ступеным молоком ****	150/10	150/10	Каша ячневая молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	150/5	150/5	150/5	150/5
Помидор свежий	30	30	50	Пшеница отварная	50	50	Печенье б/глутена	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	20	20	20
Икра кабачковая*	30	30	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	Хлеб б/глутена	20	20	20	20	20
Хлебцы б/глутена или	20	20	20	Хлеб б/глутена	20	20	Хлеб б/глутена	20	20	Чай с сахаром	180	200	200	10	10
Хлеб б/глутена	20	20	180	Чай с сахаром	180	200	Сыр порци	20	20	Чай с сахаром и лимон	180/7	200/7	180/7	200/7	200/7
Чай с сахаром	180	200		Каша с молоком			Каша с молоком								
Второй завтрак															
Сок фруктовый (абсолютный)	180	200	180/4,5	Кефир с сахаром	180/4,5	200/5	Фрукт порци(аблоко)	100	100	Сок фруктовый (абсолютный)	180	200	200	100	100
Обед															
Салат из белокочанной капусты с морковью/	30	50	30	Салат из свеклы	30	50	Салат из свежих помидоров и огурцов/	30	50	Салат из моркови /	30	50	30	50	30
Помидор соленый**	30	50	150	Рассольник петербургский с перловой крупой	150	180	Икра овощная(кабачковая)*	30	50	Салат из соевых огурцов с луком**	30	50	30	50	30
Суп картофельный с гречневой крупой	150	180	50	Цыпленок (безро бк) запеченные	50	70	Свекольник со сметаной ***	150/5	180/5	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/5	180/5	150/5	180/5	150
Плов (крупа рис)	130	150	110	Картофель, тушеный с овощами	110	130	Фрикадельки мясные с соусом ****	60	80	Котлеты "Нежные"****	50	70	50	70	60
Компот из свежих плодов (аблок)	180	200	180	Компот из смеси сухофруктов	180	200	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	110	130	Макаронные изделия отварные (без глютена) с маслом сливочным	110	130	110	130	110
Хлебцы б/глутена или	20	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	Компот из фруктов и ягод с/м шиповника	180	200	Напиток витаминный из яблоч и шиповника	180	200	180	200	180
Хлеб б/глутена	20	20	20	Хлеб б/глутена	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	20	20	20
Икра морковная	30	60	130	Жаркое по домашнему****	130	150	Капуста тушеная	110	150	Огурец свежий/	30	50	30	50	30
Запеканка картофельная с мясом****	150	150	100	Фрукт порци (аблоко)	100	100	Яйцо вареное*** (в случае переносимости)	40	40	Икра овощная(кабачковая)*	30	50	30	50	30
Хлебцы б/глутена или	20	20	180	Молоко кипяченое	180	200	Повидло	10	10	Биточки с овощами****	50	70	60	70	60
Хлеб б/глутена	20	20		Хлебцы б/глутена или			Хлебцы б/глутена или	20	20	Картофель, тушеный в сметане****	110	130	110	130	110
Кисель ягодный	180	200		Хлеб б/глутена			Хлеб б/глутена	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	20	20	20
				Чай с молоком			Чай с молоком	180	200	Компот из смеси сухофруктов	180	200	180	200	180
Углеводный подлинк															
Икра морковная	30	60	130	Жаркое по домашнему****	130	150	Капуста тушеная	110	150	Огурец свежий/	30	50	30	50	30
Запеканка картофельная с мясом****	150	150	100	Фрукт порци (аблоко)	100	100	Яйцо вареное*** (в случае переносимости)	40	40	Икра овощная(кабачковая)*	30	50	30	50	30
Хлебцы б/глутена или	20	20	180	Молоко кипяченое	180	200	Повидло	10	10	Биточки с овощами****	50	70	60	70	60
Хлеб б/глутена	20	20		Хлебцы б/глутена или			Хлебцы б/глутена или	20	20	Картофель, тушеный в сметане****	110	130	110	130	110
Кисель ягодный	180	200		Хлеб б/глутена			Хлеб б/глутена	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	20	20	20
				Чай с молоком			Чай с молоком	180	200	Компот из смеси сухофруктов	180	200	180	200	180

Примечание:

Исключить полностью муку пшеничную, ржаную, ржано-пшеничную, лес изделия из такой муки, сухари, крупы манную, овсяную, пшеничную

*-холодные закуски с 1 марта 2025 года

**-холодные закуски в осенне-зимний период

***При переносимости яйца: на завтрак просто исключаем яйцо из рациона,т.к. же исключаем из фаршей, свекольника, соус

****При переносимости яйца, на углеводный подлинк заменим на блюдо плов в 8-й дне, в 3-м дне исключаем из рациона

*****-замена муки пшеничной и крупы манной на крупу без глютена (рисовую, кукурузную, гречневую)

С имено *Ожарашкина* *Н.О. 2024г.*



Сал, ясли (подлик углеводный) Исключить глютен

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л
Картофель отварной с маслом сливочным	150	150	150	150	110	130	130	150	Каша Боарская молочная с ванином (пшеница)	150	150	150	150
Птица отварная	50	40	40	Птица отварная	50	50	Масло сливочное	10	Сыр порционно	10	10	20	20
Печенье б/глутена	20	20	20	Запеканка из творога со ступеным молоком	70/10	70/10	Хлебцы б/глутена или	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	20	20
Чай с сахаром	180	200	200	Чай с сахаром	180	200	Хлеб б/глутена	20	Хлеб б/глутена	20	20	20	20
				Чай витаминный с плодами шиповника	180	200	Чай с сахаром и лименом	180/7	Какао с молоком	180	200/7	180	200
Второй завтрак													
Сок фруктовый (яблочный)	180	200	Фрукт порц(яблоко)	100	100	Кефир с сахаром	180/4,5	200/5	Фрукт порц(яблоко)	100	100	180	200
Обед													
Салат из белокашпной капусты с кукурузой/	30	50	Помидор свежий/	30	50	Салат из свеклы	30	50	Салат из белокашпной капусты с морковью/	30	50	Огурец свежий /	30
Икра овощная(кабачковая)**	30	50	Огурец соленый*	30	50	Суп-лапша по-домашнему	150/10	180/10	Салат Витаминный (из кашпной капусты)**	30	50	Салат из соленых огурцов с луком*	30
Суп картофельный с рисовой крупой	150	180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	180/5	Котлеты рыбные "Любительские"****	50	70	Суп картофельный с горохом	150	180	Свекольник со сметаной ***	150/5
Паста с мясным соусом (макаронные изделия б/глутена)	130	150	Биточки школьные ****	50	70	Рагу из овощей ***	110	130	Терфели мясные, с соусом****	60	80	Наггетсы куриные****	50
Компот из свежих плодов (яблоко)	180	200	Каша рисовая рассычатая с маслом сливочным	110	130	Напиток витаминный из ябл. и шиповника	180	200	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	110	130	Пюре картофельное	110
Хлебцы б/глутена или	20	20	Компот из смеси сухофруктов	180	200	Хлебцы б/глутена или	20	20	Компот из фруктов и ягод с/м	180	200	Компот из смеси сухофруктов	180
Хлеб б/глутена	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	Хлеб б/глутена	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	Хлебцы б/глутена или	20
			Хлеб б/глутена	20	20	Хлеб б/глутена	20	20	Хлеб б/глутена	20	20	Хлеб б/глутена	20
Углеводный подлик													
Икра селекыльная	30	50	Салат из моркови/	30	50	Оклет натуральный*** или	100	100	Салат из свежих огурцов с луком/	30	60	Вареники лепинные отварные с молочным соусом сладким****	100/30
Котлеты "Нежные"****	50	70	Икра моркочная**	30	50	Плов (крупа рис)	130	150	Икра моркочная*	30	60	Фрукт порц(яблоко)	100
Пюре картофельное	110	130	Суфле из печени****	50	70	Огурец свежий/	40	60	Лапшеник с мясом (макаронные изделия без глутена)	130	150	Кисель ягодный	180
Хлебцы б/глутена или	20	20	Каша пшеница рассычатая с маслом сливочным	110	130	Икра кабачковая*	40	60	Хлебцы б/глутена или	20	20		
Хлеб б/глутена	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	Хлебцы б/глутена или	20	20	Хлеб б/глутена	20	20		
Кисель ягодный	180	200	Хлеб б/глутена	20	20	Хлеб б/глутена	20	20	Чай с молоком	180	200		
			Чай с молоком	180	200	Напиток из шипровых	180	200					

Примечание:

Исключить полностью муку пшеничную, ржаную, ржано-пшеничную, все изделия из такой муки, сахара, крупы манную, овсяную, пшеничную

*-холодные закуски в осенне-зимний период

**-холодные закуски с 1 марта 2025 года

***При непереносимости яича: на Завтрак просто исключаем яйцо из рациона, так же исключаем из фаршей, свекольника, соусов

****При непереносимости яича: на углеводный подлик заменим на блюдо плов в 8-м дне, в 3-м дне исключим из рациона

*****-замена муки пшеничной и крупы манной на крупку без глутена, или муку без глутена (рисовую, кукурузную, гречневую)