Примерное четырехнедельное меню для детей с пищевой аллергией на молоко и молочные продукты (непереносимость лактозы)

Первая неделя

Прием пищи	Понедельник	вых	Вторник	вых	Среда	вых	Четверг	вых	Пятница	вых
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая (молоко безлактозное)	**200**	Каша пшеничная молочная, жидкая (молоко безлактозное)	**200**	Каша «Дружба» (молоко безлактозное)	**200**	Омлет натуральный	**110**	Макароны, запеченные с сыром (безлактозным)	**155**
	Кофейный напиток с молоком (безлактозное)	**150**	Чай с сахаром	**150**	Какао с молоком (безлактозное)	**150**	Чай с молоком (безлактозное)	**150**	Чай с лимоном	**150**
	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**
	Сыр (безлактозный)	**6**			Сыр (безлактозный)	**6**				
2-й завтрак	Сок фруктовый	**100**	Сок фруктовый	**100**	Сок фруктовый	**100**	Сок фруктовый	**100**	Сок фруктовый	**100**
ОБЕД	Салат из зеленого консервированного горошка	**40**	Салат из свеклы	**40**	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	**40**	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	**40**	Салат из кукурузы (консервированной)	**40**
	Рассольник	**200**	Щи из свежей капусты с мясом	**200**	Борщ с картофелем, фасолью с мясом	**200**	Суп-пюре из печени	**200**	Суп картофельный с крупой	**200**
	Мясо отварное	**80**	Биточек из говядины	**75**	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	**160**	Рыба, тушенная с овощами	**100**	Запеканка капустная с мясом	**150**
	Капуста тушенная	**150**	Гарнир овощной сборный	**130**			Рис припущенный	**120**		
	Компот из сухофруктов	**150**	Компот из кураги и яблок	**150**	Кисель из концентрата плодово-ягодного	**150**	Компот из чернослива и изюма	**150**	Кисель из кураги	**150**
	Хлеб ржаной (витаминизированный)	**30**	Хлеб ржаной (витаминизированный)	**30**	Хлеб ржаной (витаминизированный)	**30**	Хлеб ржаной (витаминизированный)	**30**	Хлеб ржаной (витаминизированный)	**30**
	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**

ПОЛДНИК	Яйцо вареное	**20**	Суфле из рыбы	**80**	Макароны, отварные с овощами	**130**	Котлеты из овощей	**100**	Пудинг из моркови	**100**
	Свекла, тушенная с яблоками	**100**	Морковь тушеная	**100**					Соус абрикосовый	**20**
	Продукт NEMOLOKO(овсяное классическое)	**150**	Продукт NEMOLOKO(овсяное классическое)	**150**	Продукт NEMOLOKO(овсяное классическое)	**150**	Продукт NEMOLOKO(овсяное классическое)	**150**	Продукт NEMOLOKO(овсяное классическое)	**150**
			Кондитерские изделия (печенье без глютена и лактозы)	**20**	Кондитерские изделия (вафли без глютена и лактозы)	**20**	Кондитерские изделия (пряник)	**30**	Кондитерские изделия (печенье без глютенаи лактозы)	**20**
	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**	Хлебцы	**20**
	Фрукт (яблоко)	**150**	Фрукт (груша)	**150**	Фрукт (яблоко)	**150**	Фрукт (яблоко)	**150**	Фрукт (банан)	**150**