

# МЕНЮ

при грудном вскармливании малыша  
с аллергией на белки коровьего молока

В вопросе питания ребенка с аллергией на коровье молоко маме важно понимать, чем можно и нужно питаться ей самой в случае, когда она кормит ребенка грудью. Женщине важно сформировать полноценный и разнообразный рацион с исключением аллергена — молока и молочных продуктов.



## ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК >

2591 ккал/сут

ВТОРНИК >

2532 ккал/сут

СРЕДА >

2615 ккал/сут

ЧЕТВЕРГ >

2600 ккал/сут

ПЯТНИЦА >

2612 ккал/сут

СУББОТА >

2604 ккал/сут

ВОСКРЕСЕНЬЕ >

2617 ккал/сут

Автор

**Приходченко Нелли Григорьевна**

врач педиатр высшей категории, врач аллерголог-иммунолог высшей категории,  
д.м.н., доцент Института педиатрии ФГБОУ ВО Тихоокеанского государственного медицинского университета





## ПОНЕДЕЛЬНИК

2591 ккал/сут

### Завтрак

406 ккал

Овсяная каша с яблоками на овсяном  
немолоке 250 гр (286 ккал)

Тост из белого хлеба 1 шт (50 ккал)

Чай листовой с сахаром 200 мл (70 ккал)

### Второй завтрак

289 ккал

Сухофрукты (курага, финики, чернослив) 40 гр (240 ккал)

Печенье галеты 15 гр (45 ккал)

Чай 250 мл (4 ккал)

### Обед

756 ккал

Овощной суп-пюре (кабачок, картофель, морковь,  
брокколи, лук, масло оливковое) 300 гр (159 ккал)

Серый хлеб 15 гр (39 ккал)

Рыбная котлета на пару 100 гр (206 ккал) + картофель  
(пюре на оливковом масле) 150 гр (217 ккал)

Салат капуста свежая + масло оливковое 100 гр (81 ккал)

Компот из сухофруктов 200 мл (54 ккал)

### Полдник

373 ккал

Яблоко запеченное с медом и тыквенными семечками  
1 шт (172 ккал) + 5 гр (32 ккал) + 10 гр (54 ккал)

Печенье галеты 15 гр (45 ккал)

Чай листовой с сахаром 200 мл (70 ккал)

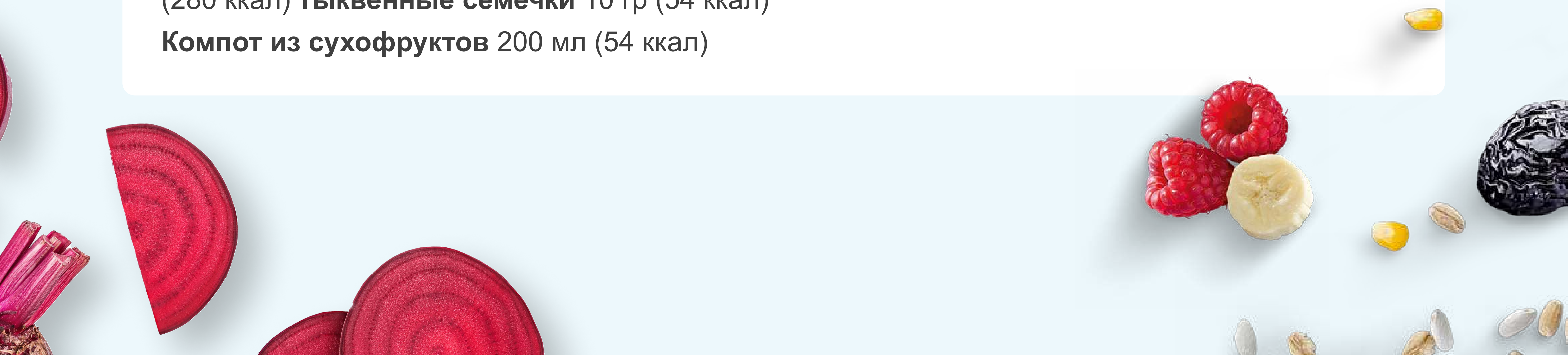
### Ужин

767 ккал

Тефтели из свинины и куриного филе 100 гр (193 ккал) +  
греча отварная 150 гр (180 ккал)

Запеченная свекла + руккола + оливковое масло 200 гр  
(280 ккал) тыквенные семечки 10 гр (54 ккал)

Компот из сухофруктов 200 мл (54 ккал)





## ВТОРНИК

2532 ккал/сут

### Завтрак

440 ккал

Гречневая каша на овсяном немолоке 200 гр (198 ккал)  
Банан (98 ккал)  
Какао на овсяном молоке 250 мл (144 ккал)

### Второй завтрак

327 ккал

Картофельные драники 150 гр (275 ккал)  
Яблоко зеленое 1 шт (52 ккал)  
Зеленый чай 240 мл (2 ккал)

### Обед

729 ккал

Суп с фрикадельками из индейки 300 мл (150 ккал)  
Ржаной хлеб 15 гр (35 ккал)  
Рис 150 гр (315 ккал) + куриная котлета 150 гр (175 ккал)  
Компот из сухофруктов 200 мл (54 ккал)

### Полдник

327 ккал

Банановые оладьи 3 шт (273 ккал)  
Яблоко зеленое 1 шт (52 ккал)  
Зеленый чай 240 мл (2 ккал)

### Ужин

709 ккал

Овощной салат (лист салата, огурец, перец болгарский, помидор, оливковое масло) 150 гр (100 ккал)  
Ржаной хлеб 15 гр (35 ккал)  
Булгур отварной 150 гр (150 ккал)  
Гуляш из куриной печени 200 гр (360 ккал)  
Компот из сухофруктов 200 мл (54 ккал)





## СРЕДА

2615 ккал/сут

### Завтрак

409 ккал

Омлет из 2 яиц на овсяном немолоке 250 гр (320 ккал)

Серый хлеб 15 гр (35 ккал)

Компот из сухофруктов 200 мл (54 ккал)

### Второй завтрак

314 ккал

Фруктовый салат (груша, яблоко, киви, банан) 200 гр (150 ккал)

Печенье без молока 15 гр (160 ккал)

Чай листовой 200 мл (4 ккал)

### Обед

715 ккал

Суп грибной (картофель, лук, морковь, грибы-вешенки) 300 мл (260 ккал)

Ржаной хлеб 15 гр (35 ккал)

Булгур 150 гр с тушёной бараниной 100 гр (330 ккал)

Морс (смородина) 200 мл (90 ккал)

### Полдник

374 ккал

Салат из свёклы с черносливом и грецким орехом с оливковым маслом 200 гр (370 ккал)

Чай листовой 200 мл (4 ккал)

### Ужин

803 ккал

Макароны твердых сортов 200 гр (220 ккал) + Палтус стейк на пару 200 гр (361 ккал)

Авокадо + огурец + листья салата + яблоко 200 гр (168 ккал)

Компот из сухофруктов 200 мл (54 ккал)





## ЧЕТВЕРГ

2600 ккал/сут

### Завтрак

437 ккал

Кукурузная каша 200 гр (120 ккал)  
Банан (89 ккал)  
Печенье 30 гр (120 ккал)  
Кисель из кураги 200 мл (108 ккал)

### Второй завтрак

Оладьи без молока 3 шт (300 ккал)  
Яблоко зеленое 1/2 шт (52 ккал)  
Чай 200 мл (4 ккал)

### Обед

705 ккал

Чечевично-нутовый суп с кроликом 300 мл (300 ккал)  
Ржаной хлеб 15 гр (35 ккал)  
Спаржа на пару 150 гр (30 ккал)  
Зрза с грибами 250 гр (250 ккал)  
Морс (клюква) 200 мл (90 ккал)

### Полдник

350 ккал

Сэндвич с тунцом и зеленью (хлеб зерновой, тунец в собственном соку, огурец, яйцо вареное, салат листовой) 200 гр (280 ккал)  
Чай листовой с сахаром 200 мл (70 ккал)

### Ужин

754 ккал

Запеченные баклажаны + салат руккола + оливковое масло 150 гр (210 ккал)  
Запеченный лосось 50 гр (190 ккал)  
Рис отварной 100 гр (300 ккал)  
Компот из сухофруктов 200 мл (54 ккал)





## ПЯТНИЦА

2612 ккал/сут

### Завтрак

418 ккал

Овсяная каша на овсяном немолоке с черносливом  
200 гр (288 ккал)

Печенье 15 гр (60 ккал)

Чай листовой с сахаром 200 мл (70 ккал)

### Второй завтрак

322 ккал

Фруктовый салат (яблоко 1/4, банан 1/4, голубика, гранат)  
200 гр (208 ккал)

Кисель фруктово-ягодный 200 мл (114 ккал)

### Обед

739 ккал

Рыбный суп (картофель, морковь, лук, филе трески, бурый рис)  
200 мл (150 ккал)

Серый хлеб 15 гр (35 ккал)

Винегрет 200 гр (150 ккал)

Рис 150 гр + запечёная индейка 100 гр (350 ккал)

Компот из сухофруктов 200 мл (54 ккал)

### Полдник

338 ккал

Сухофрукты и орехи (с учетом индивидуальной переносимости - грецкий орех, миндаль, фундук, изюм, курага, чернослив) по 10 гр (298 ккал)

Цикорий 4 гр + кокосовое молоко 20 мл + сахар 4 гр (40 ккал)

### Ужин

795 ккал

Плов с бараниной 250 гр (510 ккал)

Салат из свеклы с морковью, яблоком и черносливом 200 гр (160 ккал)

Серый хлеб 15 гр (35 ккал)

Морс (вишня + смородина) 200 мл (90 ккал)







## СУББОТА

2604 ккал/сут

### Завтрак

472 ккал

Блинчики на овсяном немолоке 120 гр (280 ккал)

Фруктовый соус 50 гр (80 ккал)

Орехи грецкие 15 гр (90 ккал)

Кофе вареный 60 мл (12 ккал)

### Второй завтрак

364 ккал

Тост с запеченной индейкой и авокадо (362 ккал)

Чай зеленый листовый 240 мл (2 ккал)

### Обед

725 ккал

Суп рассольник с мясом (оленина/ конина/ нежирная свинина) 250 гр (350 ккал)

Ленивые голубцы 150 гр (250 ккал)

Серый хлеб 15 гр (35 ккал)

Морс ягодный 150 мл (90 ккал)

### Полдник

294 ккал

Запеченная тыква 150 гр с яблоком и изюмом 100 гр (166 ккал)

Печенье 15 гр (60 ккал)

Чай листовый с сахаром 200 мл (70 ккал)

### Ужин

794 ккал

Рис басмати 150 гр (226 ккал)

Форель морская на пару 200 гр (250 ккал)

Цветная капуста, запеченная в духовке 100 гр (94ккал)

Овощной салат (помидоры, огурцы, листья салата + оливковое масло) 150 гр (170 ккал)

Компот из сухофруктов 200 мл (54 ккал)





## ВОСКРЕСЕНЬЕ

2617 ккал/сут

### Завтрак

457 ккал

Тост с лососем и яйцом пашот (387 ккал)

Чай листовой с сахаром 200 мл (70 ккал)

### Второй завтрак

334 ккал

Яблоко (100 ккал)

Печенье 30 гр (120 ккал)

Кисель фруктово-ягодный 200 мл (114 ккал)

### Обед

747 ккал

Шурпа из баранины 300 мл (219 ккал)

Ржаной хлеб 15 гр (35 ккал)

Овощная запеканка с курицей и брокколи 250 гр (290 ккал)

Салат овощной — огурец, помидор, болгарский перец, листья салата, масло кунжутное 100 гр (90 ккал)

Морс ягодный 150 мл (113 ккал)

### Полдник

406 ккал

Постный яблочный штрудель 200 гр (404 ккал)

Чай зеленый листовой 240 мл (2 ккал)

### Ужин

673 ккал

Паста Болоньезе (на растительном масле, со свежим томатом и куриным фаршем, пшеница твердых сортов) 250 гр (525 ккал)

Салат из сельдерея, моркови и яблока 200 гр (94 ккал)

Компот из сухофруктов 200 мл (54 ккал)

