

Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»

 /Е.Е.Скрябина /

02.11.



2024г.

Согласовано:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

 /Е.О.Розенбах/

02.11.



2024г.

**Основное двухнедельное меню горячего
питания в дошкольных учреждениях для
детей с пищевой аллергией на глютен
Сезон: Осень-Зима-Весна-Лето**

*Разработано согласно сборнику рецептур, на
продукцию питания детей в дошкольных
образовательных организациях.*

Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян,

Дели Плюс, 2016г.

г. Качканар

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,08	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	4,5	5,9	22	159	0,06	0,93	53,47		127,48	153,6	15,81	0,74
	Повидло	10			6,1	24,4								
378	Чай с молоком	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			6,72	7,94	53,98	308,11		2,13			242,02		30,51	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
96,05	Рассольник ленинградский со сметаной б/г	180	3,88	3,53	33,18	151,61	0,08	11,08		0,13	9,46	47,11	16,44	0,61
279	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/г	70	8,12	18,79	13,54	260,18	0,24	1,08	18,9		25,23	99,78	20,19	1,04
199	Пюре из бобовых с маслом	130	11,53	5,66	27,44	210,48	0,25		24,77		95,67	255,76		
348	Компот из изюма	200	0,47	0,11	33,12	132					16		8	
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			24,95	28,69	117,24	797,07		12,16	43,67	0,13	130,95	26	37,46	1
Полдник														
2,03	Запеканка рисовая с творогом б/г	190	10,01	14,4	51,66	381,81	0,06	0,08	70,57		68,27	157,04	33,5	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			13,95	17,56	80,63	534,61		0,81			188,86		49,74	
Итого за день			46,52	54,37	273,81	1731,23		33,1	196,71	0,13	16	947,21	8	5,3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	200	1,71	2,15	7,25	36,08	0,01	0,13	6,43		15,35	18,45	4,27	0,08
295	Чай "Смородина"	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
14	Масло (порциями)	10	0,04	3,64	0,08	33			20		1,2	1,5		0,02
Итого за Завтрак			2,89	6,42	31,69	170,38		9,75			29,92		7,26	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75,02	Икра свекольная б/г	50	1,16	3,84	6,25	63,41		4,66		0,09	16,59	21,16	9,5	0,59
88,05	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной б/г	180	5,26	3,41	14,89	95,54	0,03	5,19		0,06	6,09	19,87	8,38	0,3
268,04	Котлеты, биточки, шницели (свинина) б/г	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	10,44	8,71	56,61	346,66				0,74		275,33		6,21
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,07	29	108		1,49		0,03	2,27	1,56	1,27	0,31
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			27,6	35,45	136,6	922,53		12,26		0,96	66,18	97	211,28	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	14,39	25,05	20,25	299,05	0,14	0,29			103,53	226,79	16,19	2,69
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			18,33	28,21	49,22	451,85		1,02	20		224,12		32,43	
Итого за день			49,62	70,88	237,11	1638,76		43,03	46,43	1,36	5	684,86	11	16,13

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	190	7,86	11,22	39	289,32	0,18	1,42	56,31		158,8	212,24	85,7	2,51
382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
Итого за Завтрак			14,84	17,36	73,04	502,2		1,99	77,31		359,98		92,03	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
75,01	Икра морковная б/г	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,39		0,29		34,2		0,64
99,05	Суп из овощей со сметаной б/г	180	1,1	3,45	6,33	65,94	0,05	7,18			24,13	341,13	14,37	0,54
	Суфле из печени с рисом	70	14,64	11,09	2,69	187,11	0,21	8,96	5,6		20,02	273,84	25,48	28
139,01	Капуста тушенная б/г	130	9,27	9,27	25,28	163,97		0,69		0,04	2,51	4,81	1,99	0,07
348	Компот из изюма	200	0,47	0,11	33,12	132					16		8	
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			27,13	26,47	82,63	629,37	0,33	25,22		0,33	62,59	26	64,41	1
Полдник														
168,01	Запеканка из творога с морковью б/г	150	13,79	11,57	26,91	266,25	0,09	1,02	52,7		176,94	199,8	30,51	0,87
335,01	Соус фруктовый б/г	20	0,1	0,02	12,9	52,08		0,42			3,62	2,68	0,44	0,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Полдник			18,42	14,83	89,03	554,93		2,74	74,7	0,36	317,15		66,18	
Итого за день			61,29	58,84	266,66	1777,94		47,95	157,61	0,69	16	1292,9	8	35,54

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,08	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	180	4,05	5,31	19,8	143,1	0,05	0,84	48,12		114,73	138,24	14,23	0,67
377	Чай с лимоном	200	0,21	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
14	Масло (порциями)	5	0,02	1,82	0,04	16,5			10		0,6	0,75		0,01
Итого за Завтрак			5,23	7,76	45,26	265,2		3,56			129,64		17,37	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком	50	2,36	2,36	6,27	55,45	0,01	8,27		0,04	10,64	3,1	1,05	0,73
82,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной б/г	180	1,2	3,38	13,36	88,48	0,03	5,28			24,6	27	12,92	0,61
492,01	Биточки рыбные из горбуши б/г	70	7,7	10,99	7,56	174,3		0,45	11,51			77,28		
304	Рис отварной	130	3,08	5,76	25,3	186,16	0,02				1,19	54,1	14,5	0,47
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,16	35,27	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			15,97	23,25	97,72	690,99		14,6	13,51	0,4	68,25		49,7	
Полдник														
284,05	Запеканка (рулет) картофельная с курицей б/г	150	12,73	12,52	10,92	227,91	0,15	2,87	12		25,47	169,89		
326,01	Соус молочный б/г	30	0,62	1,58	2,13	25,14	0,02	0,11	8,64		19,76	15,27	2,82	0,06
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
43 448	Хлебцы б/глутеновые	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
Итого за Полдник			19,31	18,24	77,21	553,85		4,28	42,64	0,36	182,71		39,3	
Итого за день			41,31	50,05	239,79	1604,04		42,44	114,27	1,16		635,09		8,94

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
2,51	174	Каша вязкая молочная из риса	200	1,71	2,15	7,25	36,08	0,01	0,13	6,43		15,35	18,45	4,27	0,08
0,98	382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						
0,07	15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
0,1	43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак				8,69	8,29	41,29	248,96		0,7			216,53		10,6	
2-ой завтрак															
0,9	388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
0,9	Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Обед															
0,64	310,01	Суп крестьянский с крупой и сметаной_б/г	180	2,7	10,08	18	177,3	0,03	14,4			25,83	24,17	10,21	0,41
0,54	7,06	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_б/г	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,88		4	5,98	5	1,05
28	4,01	-Картофельное пюре с морковью_б/г	130	2,43	3,55	14,82	102,27	0,1	7,12	41,37		38,13	72	17,29	0,88
0,07	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,07	29	108		1,49		0,03	2,27	1,56	1,27	0,31
1	43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
0,87	Итого за Обед			15,46	23,26	73,39	555,67		23,5	50,25	0,03	92,65		33,06	
Полдник															
0,02	467,01	Тефтели рыбные_б/г	70	7,82	3,27	9,1	99,17	0,12	2,1	12,95		27,65	91,27	7,6	0,7
0,6	312,01	Пюре картофельное_б/г	130	2,69	4,42	42,21	197,17	0,17	22,19		0,09	11,09	64,48	25,57	1,04
0,1	376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
0,07	43 443	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
5,54	43 443	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
0-20	Итого за Полдник			14,45	10,85	80,28	449,14		25,02	32,95	0,09	159,33		49,41	
Итого за день				39,21	42,53	226,69	1383,19		49,76	112,43	0,44	4	445,65	5	6,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
0,67	1,08	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	4,5	5,9	22	159	0,06	0,93	53,47		127,48	153,6	15,81	0,74
0,37	378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
0,07	43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
0,01	15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
Итого за Завтрак				9,36	10,6	47,88	318,07		2,23			342,02		36,01	
2-ой завтрак															
0,4		Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак				0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед															
73	68,05	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_б/г	180	5,26	3,41	14,89	95,54	0,03	5,19		0,06	6,09	19,87	8,38	0,3
61	274	Зразы рубленые_	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
47	171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
0,6	326,02	Соус красный основной_б/г	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,05
0,07	348	Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед				24,07	28,6	116,82	796,52		7,01	17,44	0,72	52,19	23	183,21	1
Полдник															
0,6	284,04	Омлет натуральный_б/г	150	14,38	25,05	20,25	299,05	0,13	0,28			103,53	226,78	16,18	2,68
1	43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
0,6	376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
18	43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Полдник				18,32	28,21	49,22	451,85		1,01	20		224,12		32,42	
94	Итого за день			52,55	68,21	233,52	1660,44		30,25	120,91	1,12	14	985,62	8	15,1

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рец.	Прием
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
26,2	Суп молочный с рисом_	200	2,96	3,57	6,16	71,2	0,04	0,67	26,4		147	90,96	14,16	0,12	Завтрак	
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25	26,2	Суп м
14	Масло (порциями)	5	0,02	1,82	0,04	16,5			10		0,6	0,75		0,01	14	Масло
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07	43 448	Хлеба
Итого за Завтрак			4,01	6,04	29,67	184,5		0,7			148,19		16,26		Итого за Зав	
2-ой завтрак																
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9	389	Напит
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9	Итого за 2-о	
Обед																
82,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_б/г	180	1,2	3,38	13,36	88,48	0,03	5,28			24,6	27	12,92	0,61	82,05	Суп к
7,09	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,88		4	5,98	5	1,05	7,09	Жарен
143,01	Рагу из овощей_б/г	130	2,19	3,43	13,28	85	0,06	15,49	56,96		46,01	55,7	17,34	0,5	143,01	Компл
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,07	29	108		1,49		0,03	2,27	1,56	1,27	0,31	349	Компл
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07	43 448	Хлеба
Итого за Обед			13,72	16,44	67,21	449,58		22,75		0,03	99,3		35,82		Итого за Об	
Полдник																
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,82	32,68	221,52									173	Соус
295	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36	295	Напит
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07	43 448	Хлеба
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	43 449	Хлеба
Итого за Полдник			11,31	11,95	62,64	379,32	0,07	11,39			134,79		17,23		Итого за По	
Итого за день			29,94	34,61	181,48	1104,84		52,84	122,24	0,03	4	336,47	5	4,42	Итого за ден	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рец.	Прием
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,27	11,81	41,05	304,55	0,19	1,49	59,27		167,16	223,41	90,21	2,64	183	Каша
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37	378	Чай с
	Повидло	10			6,1	24,4									43 448	Хлеба
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07	15	Сыр
Итого за Завтрак			10,49	13,85	73,03	453,66		2,69	68,27		281,7		104,91		Итого за Зав	
2-ой завтрак																
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4		Фрукт
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18		Итого за 2-о	
Обед																
75,03	Свекла отварная_в/у	50	0,65	0,05	3,4	37,55		8,4		0,3		34,2		0,65	75,03	Икра
99,05	Суп из овощей со сметаной_б/г	180	1,1	3,45	6,33	65,94	0,05	7,18			24,13	341,13	14,37	0,54	99,05	Суп к
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	2	5	6,51	113,02		0,7	8,4	0,52		129,01		0,6	235	Компл
312,01	Пюре картофельное_б/г	130	2,69	4,42	42,21	197,17	0,17	22,19		0,09	11,09	64,48	25,57	1,04	312,01	Суп с
352	Кисель "Витошка"_	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,35	60				352	Соус
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07	349	Компл
Итого за Обед			7,5	13,56	92,41	551,48	0,64	38,47		3,26	87,55		84,15		Итого за Об	
Полдник																
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у*	150	14,6	16,9	46,6	375,55	0,08	4,51	14,6		34,75	131,5			291	Суп к
377	Чай с лимоном_	200	0,21	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37	377	Напит
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07	295	Чай
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	43 449	Хлеба
Итого за Полдник			18,66	20,03	76,02	531,15		7,93	34,6		169,06		17,14		Итого за По	
Итого за день			37,45	48,24	261,06	1630,29		69,09	241,27	3,66	60	123,51		10,92	Итого за ден	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/с (б/глютен.диета)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26,2	Суп молочный с рисом_	200	2,96	3,57	6,16	71,2	0,04	0,67	26,4		147	90,96	14,16	0,12
14	Масло (порциями)	5	0,02	1,82	0,04	16,5			10		0,6	0,75		0,01
382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
43 448	Хлебцы б/глютенные	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			7,32	8,87	40,24	266,22		1,14			248,78		14,99	
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Обед														
108,01	Суп картофельный с клецками_б/г	180	2,56	3,31	13,54	103,86	0,07	4,14	15,16		24,05	52,01	18,25	0,85
	Жаркое по-домашнему (с цыпленком)_в/у	200	31,2	34,4	55,4	696		21,4		0,32	11	108,64	28	2,6
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
43 448	Хлебцы б/глютенные	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			35,32	38,45	110,64	972,08		26,08	16,96	0,64	100,64	238	81,3	4
Полдник														
223	Запеканка из творога_б/г	180	53,03	67,32	57,13	518,4		0,95	131,04			433,8		1,31
335,01	Соус фруктовый_б/г	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
43 448	Хлебцы б/глютенные	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Полдник			57,76	70,6	132,15	859,16	0,18	3,09		0,36	538,28		89,64	
Итого за день			101,01	118,05	314,76	2226,88		30,85	208,2	1,32	11	828	28	7,9

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с (б/глютен.диета)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,08	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	180	4,05	5,31	19,8	143,1	0,05	0,84	48,12		114,73	138,24	14,23	0,67
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
43 448	Хлебцы б/глютенные	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
Итого за Завтрак			7,73	8,63	44,77	280,26		0,97			215,32		21,97	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_т/к	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
102 05	Суп картофельный с бобовыми_б/г	180	3,6	6,48	33,12	155,52		8,28		0,15		61,56		1,45
258 04	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_б/г	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
235	Рис с овощами_б/г	130	4,49	5,19	24,73	163,28	0,07	2,36			16,82	44,1		
328 32	Соус красный основной_б/г	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,05
343	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
43 448	Хлебцы б/глютенные	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			19,76	35,6	117,65	784,4		16,38		1,74	82,7	97	40,71	1
Полдник														
140 96	Суп картофельный с рыбой (минтай)_в/у	180	8,96	5,58	24,17	184,22		6,59				50,76		1,19
295	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
43 448	Хлебцы б/глютенные	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Полдник			13,02	8,71	54,13	342,02	0,21	17,98			215,57		37,75	
Итого за день			41,31	53,74	236,15	1500,68		55,33	89,12	2,14	5	495,18	11	10
Среднее за период			50,02	59,95	247,1	1625,83	0,74	45,46		1,21	563,77	51	179,58	1
Итого за период			500,21	599,52	2471,03	16258,29	7,39	454,64		12,05	5637,69	507	795,77	9

Составил

Калькулятор4

М.П.

Утвердил

ООО "Комбинат школьного питания №1"

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
4 (четыре) листа

Подпись _____

