

Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»

С.Е.Скрябина / Е.Е.Скрябина /

09.09.2025г.



Согласовано:

ИП Розенбах Е.О.

Е.О.Розенбах /Е.О.Розенбах/

2025г.



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			7,2	8,24	58,96	329,51		2,13			242,32		30,93	
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	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			14,43	17,86	85,61	556,01		0,81			189,16		50,16	
Итого за день			47,48	54,97	283,77	1774,03		33,1	196,71	0,13	16	947,21	8	5,38

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с (б/глютен.диета)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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/глютеновые	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/глютеновые	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/глютеновые	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Масса порции	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														
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
312.01	Пюре картофельное_б/г	80	1,65	2,72	25,97	121,33	0,11	13,65		0,05	6,83	39,68	15,73	0,64
139.01	Капуста тушенная_б/г	50	3,56	3,56	9,72	63,06		0,26		0,01	0,96	1,85	0,76	0,03
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			23,07	23,48	93,04	649,79	0,44	38,44		0,35	67,87	26	78,91	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			57,23	55,85	277,07	1798,36		61,17	157,61	0,71	16	329,62	8	36,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Масса порции	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	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
234,03	Биточки рыбные из кеты_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	

Примерное 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
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
382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
43 448	Хлебцы б/глутеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			9,17	8,59	46,27	270,36		0,7			216,83		11,02	
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														
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
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
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
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			15,46	23,26	73,39	555,67		23,5	50,25	0,03	92,65		33,06	
Полдник														
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
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
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03						0,28
43 448	Хлебцы б/глутеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			14,93	11,15	85,26	470,54		25,02	32,95	0,09	159,63		49,83	
Итого за день			40,17	43,13	236,65	1425,99		49,76	112,43	0,44	4	445,65	5	6,76

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	200	4,5	5,9	22	159	0,06	0,93	53,47		127,48	153,6	15,81	0,74
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
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														
	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														
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
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
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
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
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														
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
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
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
Итого за Полдник			18,32	28,21	49,22	451,85		1,01	20		224,12		32,42	
Итого за день			52,55	68,21	233,52	1660,44		30,25	120,91	1,12	14	985,62	8	15,1

Примерное 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

гва

Fe

15

0,74

0,37

0,07

0,1

4,4

0,3

0,49

5,38

0,05

0,07

1

2,68

0,1

0,28

0,07

15,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
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
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
14	Масло (порциями)	5	0,02	1,82	0,04	16,5			10		0,6	0,75		0,01
43 448	Хлебцы б/глутеновые	35	1,66	1,05	17,43	74,9								0,12
Итого за Завтрак			4,72	6,49	37,14	216,6		0,7			148,63		16,88	
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														
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
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
43 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
349	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/глутеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Обед			14,19	16,73	69,29	460,18		22,6		0,02	99,37		36,11	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,82	32,68	221,52								
295	Чай "Смородина_"	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36
43 448	Хлебцы б/глутеновые	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
43 448	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			12,26	12,55	72,6	422,12	0,1	11,39			135,38		18,06	
Итого за день			32,07	35,95	200,99	1190,34		52,69	122,24	0,02	4	336,31	5	4,55

Примерное 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	Масса порции	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	200	8,27	11,81	41,05	304,55	0,19	1,49	59,27		167,16	223,41	90,21	2,64
378	Чай с молоком_	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
	Повидло	10			6,1	24,4								
43 448	Хлебцы б/глутеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			11,11	14,31	79,78	484,16		2,82	69,27		294,66		106,87	
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														
75,03	Свекла отварная_в/у	50	0,65	0,05	3,4	37,55		8,4		0,3		34,2		0,65
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
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
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
352	Кисель "Витошка"__	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,35	60			
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			7,5	13,56	92,41	551,48	0,64	38,47		3,26	87,55		84,15	
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		
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	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			19,14	20,33	81	552,55		7,93	34,6		169,36		17,56	
Итого за день			38,55	49	272,79	1682,19		69,22	242,27	3,66	60	132,79		11,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		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
2,64	14	Масло (порциями)	5	0,02	1,82	0,04	16,5			10		0,6	0,75		0,01
0,41	382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
0,11	43 443	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
7	Итого за Завтрак			7,32	8,87	40,24	266,22		1,14			248,78		14,99	
2-ой завтрак															
4,4	388	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															
0,65	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
0,54		Жаркое по-домашнему (с щипленком)_в/у	200	31,2	34,4	55,4	696		21,4		0,32	11	108,64	28	2,6
0,6	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
1,04	43 443	Хлебцы б/глутеновые	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															
0,07	229	Запеканка из творога_б/г	180	53,03	67,32	57,13	518,4		0,95	131,04			433,8		1,31
	385,01	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
0,37	43 443	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
0,11	43 443	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
0,1	Итого за Полдник			57,76	70,6	132,15	859,16	0,18	3,09		0,36	538,28		89,64	
3	Итого за день			101,3	118,1	304,99	2188,9		48,31	206,4	1	11	870,66	28	8,26
11,04															

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с (б/глутен,диета)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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/глутеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54		0,15	31,5		150	90	8,25	0,15
Итого за Завтрак			9,53	10,26	49,75	318,84		1,02			265,62		25,14	
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_тк	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
268,04	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_б/г	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
205	Рис с овощами_б/г	130	4,49	5,19	24,73	163,28	0,07	2,36			16,82	44,1		
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
349	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/глутеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Обед			20,24	35,9	122,63	805,8		16,38		1,74	83	97	41,13	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/глутеновые	45	2,14	1,35	22,41	96,3								0,16
Итого за Полдник			14,21	9,46	66,58	395,52	0,25	17,98			216,31		38,79	
Итого за день			44,78	56,42	258,56	1614,16		55,38	99,62	2,14	5	525,18	11	10,22
Среднее за период			50,51	60,26	254,52	1657,72	0,78	48,54		1,17	570,81	51	182,39	1
Итого за период			505,06	602,56	2545,24	16577,21	7,83	485,35		11,74	5708,07	507	823,94	9

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____



Подпись
6 (Шесть) листов
скреплено печатью

Состо из шести листов, пронумеровано и скреплено печатью