

Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»

*С.Е.Скрябина*

*С.Е.Скрябина*

*09.09.*

2025г.



Согласовано:

ИП Розенбах Е.О.

*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 рецептов, 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 приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ 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
<b>Завтрак</b>														
1,08	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	160	3,6	4,72	17,6	127,2	0,05	0,74	42,78		101,98	122,88	12,65	0,59
	Повидло	10			6,1	24,4								
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5,58</b>	<b>6,61</b>	<b>47,09</b>	<b>265,61</b>		<b>1,94</b>			<b>216,37</b>		<b>27,14</b>	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>18,3</b>	<b>76,2</b>	<b>0,05</b>	<b>15</b>			<b>10,5</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>														
96,05	Рассольник ленинградский со сметаной_б/г	150	3,23	2,94	27,65	126,34	0,07	9,23		0,11	7,88	39,26	13,7	0,51
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/г	50	5,8	13,42	9,67	185,84	0,17	0,77	13,5		18,02	71,27	14,42	0,74
199	Пюре из бобовых с маслом	110	9,75	4,79	23,22	178,1	0,21		20,96		80,95	216,41		
342	Компот из свежих яблок_	150	0,15	0,15	20,92	85,95		0,67			10,65	3,3	3,82	0,75
43 448	Хлебцы б/глутеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,12</b>	<b>22,05</b>	<b>93,91</b>	<b>629,73</b>		<b>10,67</b>	<b>34,46</b>	<b>0,11</b>	<b>118,24</b>		<b>32,98</b>	
<b>Полдник</b>														
2,03	Запеканка рисовая с творогом_б/г	150	7,91	11,37	40,79	301,43	0,05	0,06	55,71		53,9	123,98	26,45	0,83
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11,6</b>	<b>14,37</b>	<b>65,77</b>	<b>437,53</b>		<b>0,79</b>			<b>174,34</b>		<b>42,34</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,05</b>	<b>43,18</b>	<b>225,07</b>	<b>1409,07</b>		<b>28,4</b>	<b>161,95</b>	<b>0,11</b>	<b>801,14</b>		<b>5,08</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ 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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса	180	1,54	1,94	6,53	32,47	0,01	0,12	5,79		13,82	16,61	3,84	0,07
295	Чай "Смородина"	160	0,17	0,03	12,8	52		8,55			11,36	3,52	1,92	0,28
14	Масло (порциями)	5	0,02	1,82	0,04	16,5			10		0,6	0,75		0,01
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
<b>Итого за Завтрак</b>			2,68	4,39	29,33	143,77		8,67			26,37		6,59	
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4		32		18
<b>Обед</b>														
75,02	Икра свекольная б/г	40	0,93	3,07	5	50,73		3,73		0,07	13,27	16,93	7,6	0,47
88,05	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной б/г	150	4,38	2,84	12,41	79,62	0,02	4,33		0,05	5,08	16,56	6,98	0,25
268,04	Котлеты, биточки, шницели (свинина) б/г	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
326,02	Соус красный основной б/г	10	0,1	0,52	0,74	8,45		0,45		0,01	0,65	0,71	0,61	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
43 448	Хлебцы б/глутеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			21,11	26,32	107,01	705,52		9,63		0,69	49,88	70	156,46	1
<b>Полдник</b>														
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	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			18,08	28,05	45,23	435,15		1,02	20		223,97		32,08	
<b>Итого за день</b>			42,67	59,56	201,17	1378,44		39,32	35,79	1,09	3	599,47	8	13,94



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ 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
<b>Завтрак</b>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,44	10,63	36,95	274,1	0,17	1,34	53,34		150,44	201,07	81,19	2,38
382	Какао с молоком	160	3,01	2,56	21,4	120,64		0,42						0,87
43 448	Хлебцы б/глутеновые	10	0,48	0,3	4,98	21,4								0,04
15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33		17,18		0,05	10,5		50	30	2,75	0,05
<b>Итого за Завтрак</b>			12,25	14,82	63,33	433,32		1,81	63,84		290,15		84,36	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
<b>Обед</b>														
75.01	Икра морковная б/г	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51
99.05	Суп из овощей со сметаной б/г	150	0,91	2,88	5,28	54,95	0,04	5,99			20,11	284,28	11,98	0,45
296.01	Суфле из говядины с рисом б/г	50	15,21	11,51	2,78	194,38	0,2	9,29	5,82		20,8	284,49	26,45	29,09
812.01	Пюре картофельное б/г	60	1,24	2,04	19,48	91	0,08	10,24		0,04	5,12	29,76	11,8	0,48
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	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	
43 448	Хлебцы б/глутеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			23,02	22,38	78,75	585,93	0,39	32,49		0,28	60	19	69,42	
<b>Полдник</b>														
168.01	Запеканка из творога с морковью б/г	130	11,95	10,02	23,32	230,75	0,08	0,88	45,67		153,35	173,16	26,44	0,75
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	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
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	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
<b>Итого за Полдник</b>			16,27	13,12	79,42	494,35		2,54	67,47	0,32	291,81		59,86	
<b>Итого за день</b>			52,29	50,47	239,8	1589,8		51,84	137,13	0,6	12	187,59	6	36,2



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глютен.диета)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,08	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	160	3,6	4,72	17,6	127,2	0,05	0,74	42,78		101,98	122,88	12,65	0,59
377	Чай с лимоном_	180	0,18	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
43 448	Хлебцы б/глютеновые	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
14	Масло (порциями)	5	0,02	1,82	0,04	16,5			10		0,6	0,75		0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			4,51	7,02	39,02	232,32		3,19			115,37		15,35	
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
<b>Обед</b>														
622	Зеленый горошек с луком_	40	1,89	1,89	5,02	44,36	0,01	6,62		0,03	8,51	2,48	0,84	0,58
82,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_б/г	150	1	2,82	11,13	73,73	0,02	4,4			20,5	22,5	10,77	0,51
492,01	Биточки рыбные из горбуши_б/г	50	5,5	7,85	5,4	124,5		0,32	8,22			55,2		
304	Рис отварной_	110	2,61	4,87	21,41	157,52	0,02				1,01	45,78	12,27	0,4
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
43 448	Хлебцы б/глютеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			12,7	18,3	81,86	561,46		11,79	9,72	0,3	53,64		40,22	
<b>Полдник</b>														
284,05	Запеканка (рулет) картофельная с курицей_б/г	120	10,19	10,02	8,74	182,33	0,12	2,29	9,6		20,38	135,91		
326,01	Соус молочный_б/г	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,01	0,07	5,76		13,17	10,18	1,88	0,04
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,11	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
43 448	Хлебцы б/глютеновые	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			14,72	14,13	48,08	389,04		3,51	36,86	0,27	165,99		31,8	
<b>Итого за день</b>			32,73	40,25	188,56	1276,82		38,49	99,36	0,97		536,41		8,05



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)  
 Район: Ясли 1-3г.(б/глютен.диета)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ 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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса	180	1,54	1,94	6,53	32,47	0,01	0,12	5,79		13,82	16,61	3,84	0,07
382	Какао с молоком	160	3,01	2,56	21,4	120,64		0,42						
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
43 448	Хлебцы б/глютенковые	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
<b>Итого за Завтрак</b>			7,9	7,61	35,4	219,57		0,64			203,67		9,96	
<b>2-ой завтрак</b>														
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,11	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,51	0,11	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
<b>Обед</b>														
310,01	Суп крестьянский с крупой и сметаной б/г	150	2,25	8,4	15	147,75	0,02	12			21,53	20,15	8,51	0,35
7,06	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью б/г	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,34		3	4,27	4	0,75
4,01	-Картофельное пюре с морковью б/г	110	2,05	3,01	12,54	86,53	0,09	6,03	35		32,27	60,93	14,63	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
43 448	Хлебцы б/глютенковые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			12,19	18,61	62,89	458,28		19,5	41,34	0,02	74,69		27,6	
<b>Полдник</b>														
467,01	Тефтели рыбные б/г	50	5,58	2,33	6,5	70,83	0,08	1,5	9,25		19,75	65,19	5,42	0,5
312,01	Пюре картофельное б/г	110	2,27	3,74	35,71	166,83	0,15	18,77		0,07	9,39	54,56	21,63	0,88
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
43 448	Хлебцы б/глютенковые	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
<b>Итого за Полдник</b>			11,78	9,22	69,68	384,46		21	29,25	0,07	149,73		43,15	
<b>Итого за день</b>			32,38	35,55	194,42	1170,16		41,59	98,88	0,36	3	387,85	4	5,51



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глютен.диета)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ 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
<b>Завтрак</b>														
1,08	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	160	3,6	4,72	17,6	127,2	0,05	0,74	42,78		101,98	122,88	12,65	0,59
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/глютеновые	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			8,22	9,27	40,99	275,57		2,04			316,37		32,64	
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
<b>Обед</b>														
88,05	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной б/г	150	4,38	2,84	12,41	79,62	0,02	4,33		0,05	5,08	16,56	6,98	0,25
274	Зразы рубленые	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
326,02	Соус красный основной б/г	10	0,1	0,52	0,74	8,45		0,45		0,01	0,65	0,71	0,61	0,03
348	Компот из изюма	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	
43 448	Хлебцы б/глютеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			19,54	21,94	100,25	653,39		5,44	12,46	0,6	40,16	19	153,16	
<b>Полдник</b>														
284,04	Омлет натуральный б/г	130	12,46	21,71	17,55	259,18	0,11	0,24			89,72	196,54	14,02	2,32
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	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
43 448	Хлебцы б/глютеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
<b>Итого за Полдник</b>			16,39	24,86	45,02	405,98		0,97	20		210,31		30,12	
<b>Итого за день</b>			44,95	56,87	205,86	1428,94		28,45	105,24	1	12	858,79	6	13,52

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ 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
<b>Завтрак</b>														
26,2	Суп молочный с рисом_	160	2,36	2,85	4,92	56,96	0,04	0,53	21,12		117,6	72,76	11,32	0,1
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	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
<b>Итого за Завтрак</b>			3,17	5,17	25,94	159,56		0,56			118,64		13,21	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
<b>Обед</b>														
82,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ б/г	150	1	2,82	11,13	73,73	0,02	4,4			20,5	22,5	10,77	0,51
7,09	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_ в/у	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,34		3	4,27	4	0,75
143,01	Рагу из овощей_ б/г	110	1,85	2,91	11,24	71,92	0,06	13,11	48,2		38,93	47,14	14,68	0,42
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
43 448	Хлебцы б/глутеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			10,74	12,93	57,72	369,65		18,98		0,02	80,32		29,91	
<b>Полдник</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,82	32,68	221,52								
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
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			11,29	11,95	61,04	372,82	0,07	10,32			133,37		16,99	
<b>Итого за день</b>			25,95	30,2	163	978,23		44,86	105,66	0,02	3	293,07	4	3,65



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ 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
<b>Завтрак</b>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	6,62	9,45	32,84	243,64	0,15	1,19	47,42		133,73	178,73	72,17	2,11
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
	Повидло	10			6,1	24,4								
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
<b>Итого за Завтрак</b>			8,6	11,34	62,33	382,05		2,39	56,42		248,12		86,66	
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
<b>Обед</b>														
75,03	Свекла отварная_в/у	40	0,52	0,04	2,72	30,04		6,72		0,24		27,36		0,52
99,05	Суп из овощей со сметаной_б/г	150	0,91	2,88	5,28	54,95	0,04	5,99			20,11	284,28	11,98	0,45
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,43
312,01	Пюре картофельное_б/г	110	2,27	3,74	35,71	166,83	0,15	18,77		0,07	9,39	54,56	21,63	0,88
352	Кисель "Витошка"__	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
43 448	Хлебцы б/глутеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			6,4	11,01	78,81	457,3	0,52	31,98		2,44	68,51		67,5	
<b>Полдник</b>														
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у*	130	12,66	14,64	40,38	325,47	0,07	3,91	12,66		30,11	113,96		
377	Чай с лимоном_	180	0,18	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
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
<b>Итого за Полдник</b>			16,69	17,77	68,25	474,79		7,06	32,66		163,05		16,91	
<b>Итого за день</b>			32,49	40,92	228,99	1408,14		61,43	192,58	2,84	45	950,39		9,8



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 1-3 года

№ 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	
<b>Завтрак</b>															
26,2	Суп молочный с рисом_	160	2,36	2,85	4,92	56,96	0,04	0,53	21,12			117,6	72,76	11,32	0,1
382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47							
14	Масло (порциями)	5	0,02	1,82	0,04	16,5									0,98
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,71	0,45	7,47	32,1			10			0,6	0,75		0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			6,48	8	36,51	241,28		1				219,23		11,94	
<b>2-ой завтрак</b>															
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15				10,5	48	18	0,75
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15				10,5	48	18	0,75
<b>Обед</b>															
108,01	Суп картофельный с клецками_б/г	150	2,13	2,76	11,28	86,55	0,06	3,45	12,63			20,04	43,34	15,21	0,71
	Жаркое по-домашнему (с цыпленком)_в/у	150	23,4	25,8	41,55	522		16,05		0,24		9	81,48	21	1,95
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27		12	12,45	15,3	0,45
43 448	Хлебцы б/глутеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5									0,09
<b>Итого за Обед</b>			27,23	29,43	91,73	769,9		19,95	14,13	0,51		78,98	178	64,45	3
<b>Полдник</b>															
223	Запеканка из творога_б/г	160	47,14	59,84	50,78	460,8		0,84	116,48				385,6		1,16
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	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32		14,4	14,94	18,36	0,54
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
<b>Итого за Полдник</b>			51,8	63,11	122,27	787,18	0,17	2,92			0,32	492,85		81,65	
<b>Итого за день</b>			86,26	100,69	268,81	1874,56		38,87	183,53	0,83	9	754,68	21	7	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

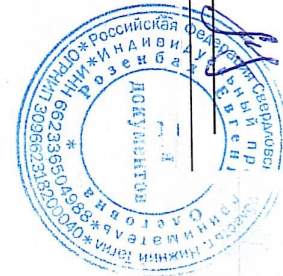
Возраст: 1-3 года

№ 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
<b>Завтрак</b>														
1,08	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	160	3,6	4,72	17,6	127,2	0,05	0,74	42,78		101,98	122,88	12,65	0,59
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7,03</b>	<b>7,88</b>	<b>38,58</b>	<b>247,66</b>		<b>0,87</b>			<b>202,42</b>		<b>20,04</b>	
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>		<b>0,4</b>	<b>32</b>		<b>18</b>	
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая_тук	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
102,05	Суп картофельный с бобовыми_б/г	150	3	5,4	27,6	129,6		6,9	0,13		51,3			1,21
268,04	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_б/г	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
205	Рис с овощами_б/г	110	3,8	4,39	20,92	138,16	0,06	1,99			14,23	37,31		
326,02	Соус красный основной_б/г	10	0,1	0,52	0,74	8,45		0,45		0,01	0,65	0,71	0,61	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12	0,02	1,7	1,17	0,95	0,23	
43 448	Хлебцы б/глутеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,7</b>	<b>27,37</b>	<b>99,69</b>	<b>636,31</b>		<b>13,26</b>		<b>1,4</b>	<b>65,78</b>	<b>70</b>	<b>32,98</b>	<b>1</b>
<b>Полдник</b>														
140,96	Суп картофельный с рыбой (минтай)_в/у	150	7,46	4,65	20,14	153,52		5,49			42,3			0,99
295	Чай "Смородина"	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62		12,78	3,96	2,16	0,32	
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	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Полдник</b>			<b>12,45</b>	<b>8,38</b>	<b>58,46</b>	<b>347,62</b>	<b>0,21</b>	<b>15,81</b>			<b>201,28</b>		<b>34,92</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35,98</b>	<b>44,43</b>	<b>216,33</b>	<b>1325,59</b>		<b>49,94</b>	<b>83,78</b>	<b>1,8</b>	<b>3</b>	<b>448,95</b>	<b>8</b>	<b>9,18</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>42,38</b>	<b>50,21</b>	<b>213,2</b>	<b>1383,98</b>	<b>0,65</b>	<b>42,32</b>		<b>0,96</b>	<b>506,76</b>	<b>36</b>	<b>154,97</b>	<b>1</b>
<b>Итого за период</b>			<b>423,75</b>	<b>502,12</b>	<b>2132,01</b>	<b>13839,75</b>	<b>6,47</b>	<b>423,19</b>		<b>9,62</b>	<b>5067,6</b>	<b>356</b>	<b>549,69</b>	<b>5</b>

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Подпись

6 (Шесть) листов

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью

ИП Розенбах Е.О.  
Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью