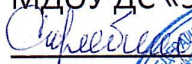


Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»

 /Е.Е.Скрябина /



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 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 приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

День: понедельник

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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			5,58	6,61	47,09	265,61		1,94			216,37		27,14	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
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
Итого за Обед			20,12	22,05	93,91	629,73		10,67	34,46	0,11	118,24		32,98	
Полдник														
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		0,02				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
Итого за Полдник			11,6	14,37	65,77	437,53		0,78			174,34		42,34	
Итого за день			38,05	43,18	225,07	1409,07		28,39	161,95	0,11		801,14		5,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			2,68	4,39	29,33	143,77		8,67			26,37		6,59	
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	40	0,93	3,07	5	50,73		3,73		0,07	13,27	16,93	7,6	0,47
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
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
Итого за Обед			21,11	26,32	107,01	705,52		9,63		0,69	49,88	70	156,46	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	15	0,71	0,45	7,47	32,1							0,05	
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				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
Итого за Полдник			18,08	28,05	45,23	435,15		1,01	20		223,97		32,08	
Итого за день			42,67	59,56	201,17	1378,44		39,31	35,79	1,09	3	599,47	8	13,94

Прим
 Рацио

№
 реп.

1

Завт

183

382

43 448

15

Итого :

2-ой з

54,9

Итого з

Обед

75,01

99,05

295,01

312,01

139,01

348

43 448

Итого за

Полдн

168,01

3

М

335,01

С

388

Н

43 449

К

43 448

Х

Итого за

Итого за

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

День: среда

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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			12,25	14,82	63,33	433,32		1,81	63,84		290,15		84,36	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники	150	0,15	0,08	21,68	84,75								0,68
Итого за 2-ой завтрак			0,15	0,08	21,68	84,75					37,13	19	26,33	
Обед														
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
295,01	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
Итого за Обед			23,02	22,38	78,75	585,93	0,39	32,49		0,28	60	19	69,42	
Полдник														
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	0,14	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
Итого за Полдник			16,27	13,13	79,42	494,35		2,54	67,47	0,32	291,81		59,86	
Итого за день			51,69	50,41	243,18	1598,35		36,84	137,13	0,6	12	139,59	6	36,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глютен.диета)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	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	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	0,2	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
Итого за Завтрак			4,53	7,02	39,02	232,32		3,19			115,37		15,35	-
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	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	21,42	157,52	0,03				1,02	45,79	12,27	0,41
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
Итого за Обед			12,7	18,3	81,87	561,46		11,79	9,72	0,3	53,65		40,22	
Полдник														
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	0,12	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
Итого за Полдник			14,72	14,14	48,08	389,04		3,51	36,86	0,27	165,99		31,8	
Итого за день			32,75	40,26	188,57	1276,82		38,49	99,36	0,97		536,42		8,06

При
Раци№
реп

1

Зав

174

382

15

43 44

Итого

2-ой

388

Итого

Обед

310,01

15,02

4,01

349

43 448

Итого

Полд

467,01

312,01

376

43 448

43 449

Итого

Итого

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глютен.диета)

День: пятница

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	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	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						0,87
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
43 448	Хлебцы б/глютеновые	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
Итого за Завтрак			7,9	7,61	35,4	219,57		0,64			203,67		9,96	
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
Итого за 2-ой завтрак			0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
Обед														
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
15,02	Котлета "Ассорти" б/г	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,35		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/глютеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
Итого за Обед			12,19	18,61	62,89	458,28		19,5	41,35	0,02	74,69		27,6	
Полдник														
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		0,02				2,52	1,27	0,25
43 448	Хлебцы б/глютеновые	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			11,78	9,22	69,68	384,46		20,99	29,25	0,07	149,73		43,15	
Итого за день			32,38	35,56	194,42	1170,16		41,58	98,89	0,36	3	387,85	4	5,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глютен.диета)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			8,22	9,27	40,99	275,57		2,04			316,37		32,64	
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	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
Итого за Обед			19,54	21,94	100,25	653,39		5,44	12,46	0,6	40,16	19	153,16	
Полдник														
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		0,02				2,52	1,27	0,25
43 448	Хлебцы б/глютеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Полдник			16,39	24,86	45,02	405,98		0,96	20		210,31		30,12	
Итого за день			44,95	56,87	205,86	1428,94		28,44	105,24	1	12	858,79	6	13,52

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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
Завтрак														
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		0,02				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
43 443	Хлебцы б/глутеновые	15	0,71	0,45	7,47	32,1								0,05
Итого за Завтрак			3,17	5,17	25,94	159,56		0,55			118,64		13,21	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
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
15,02	Котлета "Ассорти"_б/г	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,35		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
43 443	Хлебцы б/глутеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
Итого за Обед			10,74	12,93	57,72	369,65		18,98		0,02	80,32		29,91	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,81	32,68	221,51								
295	Чай "Смородина_"	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
43 443	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
43 443	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			11,29	11,94	61,04	372,81	0,07	10,32			133,37		16,99	
Итого за день			25,95	30,19	163	978,22		44,85	105,67	0,02	3	293,07	4	3,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глутен.диета)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			8,6	11,34	62,33	382,05		2,39	56,42		248,12		86,66	
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	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
Итого за Обед			6,4	11,01	78,81	457,3	0,52	31,98		2,44	68,51		67,5	
Полдник														
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	0,2	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
Итого за Полдник			16,71	17,77	68,25	474,79		7,06	32,66		163,05		16,91	
Итого за день			32,51	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)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	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_	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						0,98
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
Итого за Завтрак			6,48	8	36,51	241,28		1			219,23		11,94	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	150	0,15	0,08	21,68	84,75								0,68
Итого за 2-ой завтрак			0,15	0,08	21,68	84,75					37,13	19	26,33	
Обед														
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
Итого за Обед			27,23	29,43	91,73	769,9		19,95	14,13	0,51	78,98	178	64,45	3
Полдник														
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	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
43-448	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			51,8	63,12	122,27	787,18	0,17	2,92		0,32	492,85		81,65	
Итого за день			85,66	100,63	272,19	1883,11		23,87	183,53	0,83	9	706,68	21	6,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 1-3г.(б/глютен.диета)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	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	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		0,02				2,52	1,27	0,25
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
Итого за Завтрак			7,03	7,88	38,58	247,66		0,86			202,42		20,04	
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	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/глютеновые	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
Итого за Обед			15,7	27,37	99,69	636,31		13,26		1,4	65,78	70	32,98	1
Полдник														
140,96	Суп картофельный с рыбой (минтай)_в/у	150	7,47	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/глютеновые	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
Итого за Полдник			12,46	8,38	58,46	347,62	0,22	15,81			201,28		34,92	
Итого за день			35,99	44,43	216,33	1325,59		49,93	83,78	1,8	3	448,95	8	9,18
Среднее за период			42,26	50,2	213,88	1385,68	0,64	39,31		0,96	512,09	39	156,64	1
Итого за период			422,6	502,01	2138,78	13856,84	6,39	393,13		9,62	5120,88	394	1566,36	5

Составил

Калькулятор4

Утвердил



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

№ 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														
1,06	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
43 443	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														
96,06	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	11,52	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	
43 443	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			24,94	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		0,02				2,8	1,41	0,28
43 443	Хлебцы б/глутеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
43 443	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		0,8			189,16		50,16	
Итого за день			47,47	54,97	283,77	1774,03		33,09	196,71	0,13	16	947,21	8	5,38

Примерное 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	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
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		0,02				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		1,01	20		224,12		32,43	
Итого за день			49,62	70,88	237,11	1638,76		43,02	46,43	1,36	5	684,86	11	16,13

Прим
Раци№
реп.

1

Завт

183

382

43 448

15

Итого:

2-ой:

54,9

Итого:

Обед

75,01

99,05

912,01

139,01

348

43 448

Итого з

Полдн

168,01

335,01

388

43 449

43 448

Итого за

Итого за

Примерное 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

№ 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														
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														
349	Компот из клубники	180	0,18	0,1	26,02	101,7								0,82
Итого за 2-ой завтрак			0,18	0,1	26,02	101,7					44,56	23	31,6	1
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	11,08	2,68	187,11	0,21	8,96	5,6		20,02	273,84	25,48	28
212,01	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	Калуста тушеная 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	23,47	93,03	649,79	0,44	38,44		0,35	67,87	26	78,91	1
Полдник														
188,01	Залеканка 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
355,01	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	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
43 448	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	14,85	89,03	554,93		2,74	74,7	0,36	317,15		66,18	
Итого за день			56,51	55,78	281,12	1808,62		43,17	157,61	0,71	16	272,02	8	36,06

Примерное 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

№ 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	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	0,23	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			10		0,6	0,75		0,01
14	Масло (порциями)	5	0,02	1,82	0,04	16,5		3,56			129,64		17,37	
Итого за Завтрак			5,25	7,76	45,26	265,2		3,56						
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	0,03	0,45	11,51		1,2	54,11	14,5	0,48
304	Рис отварной	130	3,09	5,75	25,31	186,16			2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,16	35,27	143,8		0,6						0,07
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								
Итого за Обед			15,98	23,24	97,73	690,99		14,6	13,51	0,4	68,26		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	0,16	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	18,26	77,21	553,85		4,28	42,64	0,36	182,71		39,3	
Итого за день			41,34	50,06	239,8	1604,04		42,44	114,27	1,16		635,1		8,95

Прим
Раци№
реп.

1

Зав

174

382

15

43 448

Итого

2-ой

388

Итого

Обе

310,01

15,02

4,01

349

43 448

Итого

Полд

467,01

312,01

376

43 448

43 448

Итого

Итого

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: пятница

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
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	0,14	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	0,14	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
15.02	Котлета "Ассорти" б/г	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,89		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	50,26	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		0,02				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			14,93	11,15	85,26	470,54		25,01	32,95	0,09	159,63		49,83	
Итого за день			40,17	43,14	236,65	1425,99		49,75	112,44	0,44	4	445,65	5	6,76

Примерное 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

№ реп.	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	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		0,02				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	20		224,12		32,42	
Итого за день			52,55	68,21	233,52	1660,44		30,24	120,91	1,12	14	985,62	8	15,1

При
Раци№
реп.

1

Зав

26,2

376

14

43 44

Итого

2-ой

389

Итого

Обе

82,05

15,02

143,01

349

43 448

Итого

Полд

173

285

43 448

43 449

Итого

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	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														
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		0,02				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		0,69			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
15.02	Котлета "Ассорти"_б/г	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,89		4	5,98	5	1,05
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
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	8,81	32,68	221,51								
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
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			12,26	12,54	72,6	422,11	0,1	11,39			135,38		18,06	
Итого за день			32,07	35,94	200,99	1190,33		52,68	122,25	0,02	4	336,31	5	4,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с (б/глютен.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)			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														
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/глютеновые	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			2,34	60			
43 448	Хлебцы б/глютеновые	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		3,25	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	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
43 448	Хлебцы б/глютеновые	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			19,16	20,33	81	552,55		7,93	34,6		169,36		17,56	
Итого за день			38,57	49	272,79	1682,19		69,22	242,27	3,65	60	132,79		11,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Режим: Д/с (б/глутен.диета)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	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														
6.2	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
82	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
448	Хлебцы б/глутеновые	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	
Второй завтрак														
4.9	Компот из клубники_	180	0,18	0,1	26,02	101,7								0,82
Итого за 2-ой завтрак			0,18	0,1	26,02	101,7					44,56	23	31,6	1
Обед														
3.01	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
88	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
448	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														
23	Запеканка из творога_б/г	180	53,03	67,32	57,13	518,4		0,95	131,04			433,8		1,31
1.01	Соус фруктовый_б/г	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
88	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Полдник			57,76	70,62	132,15	859,16	0,18	3,09		0,36	538,28		89,64	
Итого за день			100,58	118,04	309,05	2199,16		30,31	206,4	1	11	813,06	28	8,18

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

№ 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	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		0,02				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		1,01			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_тук	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		55,37	99,62	2,14	5	525,18	11	10,22
Среднее за период			50,37	60,24	255,34	1659,77	0,77	44,93		1,17	577,2	55	184,39	1
Итого за период			503,66	602,44	2553,36	16597,72	7,72	449,29		11,73	5772	553	843,94	11

Составил

Калькулятор4

Утвердил



ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано и
окреплено печатью
11 (Одинанадцать) листов
/Розенбах Е.О./