

Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»

Скрябина

/Е.Е.Скрябина/

20.10.

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 приготовляемых блюд

Рацион: Д/с (б/глютен.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)			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/глютеновые	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
234,03	Биточки рыбные из кеты_б/г	70	7,7	10,99	7,56	174,3		0,45	11,51			77,28		
205	Рис с овощами_б/г	130	4,49	5,19	24,73	163,28	0,07	2,36			16,82	44,1		
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
348	Компот из изюма	200	0,47	0,11	33,12	132					16		8	
43 448	Хлебцы б/глютеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			17,9	21,47	109,97	680,75		13,96	17,27	0,13	55,27	26	19,15	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
43 448	Хлебцы б/глютеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	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			40,43	47,75	276,5	1657,71		34,89	170,31	0,13	16	723,23	8	4,38

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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														
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
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	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			2,78	6,44	30,8	165,88		0,15			17,14		6,37	
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														
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
274	Зразы рубленные б/г	70	8,22	15,92	11,59	222,01	0,04	0,94	17,46		28,2	87	12,64	0,48
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	10,44	8,71	56,61	346,66				0,74		275,33		6,21
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	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			26,29	33,59	129,78	895,32		13,18	17,46	0,94	73,5		218,58	
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,36	3,82				
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			16,32	24,81	47,51	416,98		22,35	172,36	3,82	210,32		28,86	
Итого за день			46,19	65,64	227,69	1572,18		55,68	216,25	5,16	737,36		15,33	

Примерное
 Рацион: Д/с

№ реп.	При
1	
Завтрак	
183	Каша крупя
382,01	Какао
43 448	Хлеб
15	Сыр
Итого за За	
2-ой завтрак	
54,9	Комп
Итого за 2-о	
Обед	
622	Зелен
99,05	Суп и
	Суфл
312,01	Пюре
348	Комп
43 448	Хлеб
Итого за Об	
Полдник	
168,01	Запек
	морк
335,01	Соус
388	Напит
	Кисл
43 448	Хлеб
Итого за Пол	
Итого за ден	

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

№ 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														
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
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
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			18,15	17,88	69,96	509,48		2,04	77,31		355,39		118,03	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники	180	0,07	0,04	8,9	34,76								0,29
Итого за 2-ой завтрак			0,07	0,04	8,9	34,76					15,23	8	10,8	
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
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
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
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			22,21	22,02	100,57	680,47		46,6	5,6	0,13	66,47	26	67,3	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	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	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			58,85	54,79	268,46	1779,64		51,38	157,61	0,49	16	263,87	8	36,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Д/с (б/глютен.диета)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
 Неделя: 1

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														
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/глютеновые	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			5,25	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														
75,01	Икра морковная б/г	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,39		0,29		34,2		0,64
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
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом б/г	100	12,28	10,29	20,56	223,75	0,08	16,94	34,62		65,55	155,4		
326,01	Соус молочный б/г	40	0,82	2,1	2,84	33,52	0,02	0,14	11,52		26,34	20,36	3,76	0,08
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/глютеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			16,63	18,48	87,24	569,9	0,2	31,35		0,65	148,42		59,65	
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
388	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
43 448	Хлебцы б/глютеновые	50	2,38	1,5	24,9	107		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
Итого за Полдник			19,31	18,26	77,21	553,85		4,28	42,64	0,36	182,71		39,3	0,18
Итого за день			41,99	45,3	229,31	1482,95		59,19	148,9	1,41	710,57		8,46	

Примерно
 Рацион: Д

№
реп.

Завтрак

174 Каша

382,01 Каша

15 Сыр

43 448 Хлеб

Итого за Зав

2-ой завтрак

388 Напит

Итого за 2-о

Обед

Икра

310,01 Суп кр

сметан

15,02 Котлет

4,01 Карто

морков

349 Компот

43 448 Хлеб

Итого за Обед

Полдник

143,01 Рыб из

352,04 Напит

43 448 Хлеб

Кислом

Итого за Полд

Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с (б/глютен.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)			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
382.01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
43 448	Хлебцы б/глютеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			12,48	9,11	43,19	277,64		0,75			212,24		37,02	
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														
	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
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/глютеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			16,41	27,71	77,24	615,17		27	50,26	1,58	113,15		40,56	
Полдник														
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
352.04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,36	3,82				
43 448	Хлебцы б/глютеновые	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			7,47	7,43	58,18	307		37,59		3,82	167,49		33,42	
Итого за день			36,97	44,39	210,34	1329,23		65,88	308,81	5,72	4	361,3	5	5,88

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		22		4,4
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
	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						
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8						2,8	1,41	0,28
Итого за Полдник			18,32	28,21	49,22	451,85		1	20		224,12		32,42	0,07
Итого за день			52,55	68,21	233,52	1660,44		30,24	120,91	1,12	14	985,62	8	15,1

Примерное

Рацион: Д/с

№ реп.

Прием

1

Завтрак

26,2

Сум

378

Чай с

14

Масл

43 448

Хлеб

Итого за Зав

2-ой завтрак

389

Сум

Итого за 2-ой

Обед

108,01

Сум

15,02

Комп

139,01

Каша

348

Комп

43 448

Хлеб

Итого за Обед

Полдник

173

Каша

352,04

Напит

43 448

Хлеб

Итого за Полд

Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: вторник

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	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														
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
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
139.01	Капуста тушеная б/г	130	9,27	9,27	25,28	163,97		0,69		0,04	2,51	4,81	1,99	0,07
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			22,63	22,5	81,47	554,53		6,66	24,05	0,06	55,32		26,09	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,81	32,68	221,51								
662.04	Напиток "Виташка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,36	3,82				
43.448	Хлебцы б/глутеновые	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			12,05	12,51	72,6	422,11	0,5	22,1		3,82	121,18		15,66	
Итого за день			40,3	41,68	213,17	1284,68		47,45	232,81	3,88	4	306,03	5	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с (б/глютен.диета)

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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														
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														
75,02	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
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			8,01	17,35	95,26	577,34		34,73	138,4	3,04	88,79		71,9	
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
	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			39,08	52,79	275,64	1708,05		65,48	242,27	3,44	60	119,75		10,98

Пример
Рацион:

№ реп.	
1	
Завтрак	
26,2	С
14	М
382,01	К
43 448	Х
Итого за	
2-ой за	
54,9	К
Итого за	
Обед	
622	З
82,05	Б
	С
	Ж
	Ц
388	К
43 448	Х
Итого за	
Полдн	
223	З
335,01	С
388	Н
	К
43 448	Х
Итого за	
Итого за	

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

№ 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
14	Масло (порциями)	5	0,02	1,82	0,04	16,5			10		0,6	0,75		0,01
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			10,63	9,39	37,16	273,5		1,19			244,19		40,99	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,07	0,04	8,9	34,76								0,29
Итого за 2-ой завтрак			0,07	0,04	8,9	34,76					15,23	8	10,8	
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	260	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	7,63			35,53	39	18,66	0,88
	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/глутеновые	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед			36,85	42,38	122,67	1051,47		37,84	1,8	0,68	122,76	238	82,76	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	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	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			57,76	70,62	132,15	859,16	0,18	3,09		0,36	538,28		89,64	
Итого за день			105,31	122,43	300,88	2218,89		42,12	191,24	1,04	11	803,15	28	8,63

Примерное 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

№ 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														
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
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
43 448	Хлебцы б/глютеновые	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			10,85	11,8	52,43	349,85		2,32			392,23		39,14	
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														
75,01	Икра морковная б/г	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,39		0,29		34,2		0,64
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/глютеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Обед			19,99	33,4	124,03	783,85	0,41	21,27		0,48	77,84	97	55,37	1
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
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
43 448	Хлебцы б/глютеновые	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Полдник			14,93	11,15	85,26	470,54		25,01	32,95	0,09	159,63		49,83	
Итого за день			46,57	57,15	281,32	1698,24		68,6	122,57	0,97	5	734,27	11	11,06
Среднее за период			50,82	60,01	251,68	1639,2	0,86	52,09		2,34	574,16	43	187,04	1
Итого за период			508,24	600,13	2516,83	16392,01	8,57	520,91		23,36	5741,63	426	870,37	8

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____



ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
6 (шесть) листов

Подпись _____

