

Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»

 / Е.Е.Скрябина /

«01» 06 2026г.



Согласовано:

ИП Седышев Владимир Игоревич

 / В.И.Седышев /

«08» 06 2026г.



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)			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	4,05	5,31	19,8	143,1	0,05	0,84	48,12		114,73	138,24	14,23	0,67
	Повидло	10			2,03	8,13								
378	Чай с молоком	180	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	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
Итого за Завтрак			5,48	6,93	39,63	242,72		2,17			241,36		29,66	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,61	0,13	14,82	61,73	0,05	12,16			8,51	38,88	14,58	0,61
Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,13	14,82	61,73	0,05	12,16			8,51	38,88	14,58	0,61
Обед														
96,05	Рассольник ленинградский со сметаной б/г	180	3,88	3,53	33,18	151,61	0,08	11,08		0,14	9,46	47,12	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	0,48	0,11	34,08	135,8					16		9	
43 448	Хлебцы б/глютеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			24,03	28,12	108,39	758,71		12,16	43,67	0,14	130,39	27	36,66	1
Полдник														
2,03	Запеканка рисовая с творогом б/г	190	19,02	27,36	98,15	725,44	0,11	0,15	134,08		129,71	298,38	63,65	2
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,09	20,59	82,31		0,02				3,84	1,93	0,38
43 448	Хлебцы б/глютеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			19,66	27,91	119,57	816,96		0,29			150,32		68,01	
Итого за день			49,78	63,09	282,41	1880,12		26,78	239,3	0,14	16	990,23	9	5,77

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)			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	0,11	0,08	18,53	74,08		0,02				3,46	1,74	0,34
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
14	Масло (порциями)	10	0,02	1,82	0,04	16,5			10		0,6	0,75		0,01
Итого за Завтрак			1,86	4,07	25,93	127,14		0,15			15,97		6,03	
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	1,45	4,8	7,81	79,26		5,83		0,11	20,74	26,45	11,88	0,74
88,05	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_б/г	180	3,64	2,36	10,31	66,14	0,02	3,59		0,04	4,22	13,76	5,8	0,21
274	Зразы рубленые_б/г	70	5,75	11,14	8,11	155,41	0,03	0,66	12,22		19,74	60,9	8,85	0,34
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	6,66	5,54	35,98	220,33				0,46		174,99		3,92
326,02	Соус красный основной_б/г	20	0,13	0,69	0,99	11,27		0,6		0,01	0,87	0,95	0,81	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,11	0,11	46,4	172,8		2,39		0,04	3,63	2,49	2,03	0,49
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			17,77	24,67	109,75	705,85		13,07	12,22	0,66	60,95		146,83	
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	10,81	18,82	15,21	224,62	0,1	0,22			77,77	170,34	12,16	2,02
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	Кисломолочный напиток__	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			11,33	19,28	30,44	292,33		19,6	140,55	3,44	98,38		14,59	
Итого за день			31,76	48,82	185,72	1219,32		52,82	169,2	4,5		509,97		12,63

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	7,47	10,66	37,05	274,85	0,17	1,35	53,49		150,86	201,63	81,42	2,38
382.01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
15	Сыр (порциями)	10	0,59	0,59		7,63		0,02	4,67		22,22	13,33	1,22	0,02
Итого за Завтрак			14,78	14,67	58,16	425,96		1,89	58,16		269,1		108,66	
2-ой завтрак														
34.9	Компот из клубники_	180	0,05	0,03	6,01	23,47								0,21
Итого за 2-ой завтрак			0,05	0,03	6,01	23,47					10,29	5	7,3	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	1,56	1,56	4,15	36,66	0,01	5,47		0,03	7,04	2,05	0,69	0,48
99.05	Суп из овощей со сметаной_ б/г	180	0,94	2,96	5,43	56,52	0,04	6,15			20,68	292,4	12,32	0,46
	Суфле из печени с рисом_	70	3,07	2,32	0,56	39,3	0,05	1,88	1,18		4,21	57,51	5,35	5,88
312.01	Пюре картофельное_ б/г	130	2,33	3,83	36,58	170,88	0,15	19,23		0,08	9,61	55,88	22,16	0,9
348	Компот из изюма_	200	0,48	0,11	34,08	135,8					16		9	
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			8,41	10,81	80,95	439,8		32,73	1,18	0,11	41,57	27	40,55	1
Полдник														
168.01	Запеканка из творога с морковью_б/г	150	20,69	17,36	40,37	399,38	0,14	1,53	79,05		265,41	299,7	45,77	1,31
335.01	Соус фруктовый_ б/г	20	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
368	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Полдник			22,02	18	98,74	642,17		3,03	84,28	0,32	307,66		67,44	
Итого за день			45,26	43,51	243,86	1531,4		37,65	143,62	0,43	16	958,23	9	13,47

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с (б/глютен.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)			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	3,65	4,78	17,82	128,79	0,05	0,76	43,31		103,26	124,42	12,81	0,6
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	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
14	Масло (порциями)	5	0,01	0,91	0,02	8,25			5		0,3	0,38		0,01
Итого за Завтрак			3,91	5,74	33,41	200,32		3,48			117,3		15,14	
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	0,58	1,62	4,37	31,29		6,99		0,24		28,5		0,53
82,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_б/г	180	0,83	2,34	9,25	61,26	0,02	3,66			17,03	18,69	8,94	0,42
234,02	Котлеты (биточки) рыбные_б/г	70	12,32	17,59	12,09	278,88	0,05	0,73	18,43		24,38	123,65		
205	Рис с овощами_б/г	130	3,89	4,5	21,43	141,51	0,06	2,05			14,58	38,22		
326,01	Соус молочный_б/г	20	1,23	3,15	4,26	50,28	0,03	0,21	17,28		39,51	30,54	5,64	0,12
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,63	0,14	32,66	133,14		0,56	1,86	0,33	14,81	15,37	18,89	0,56
43 448	Хлебцы б/глютеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			19,51	29,37	84,21	697	0,2	14,2		0,57	123,12		51,62	
Полдник														
284,05	Запеканка (рулет) картофельная с курицей_б/г	150	11,23	11,05	9,64	201,1	0,13	2,53	10,59		22,47	149,9		
326,01	Соус молочный_б/г	30	1,85	4,73	6,39	75,42	0,05	0,32	25,92		59,27	45,81	8,46	0,18
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	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/глютеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Полдник			14,21	16,38	48,6	415,15		3,51	41,74	0,32	116,75		29,25	
Итого за день			38,43	52,29	185,82	1406,47		41,19	127,62	1,29		632,11		7,78

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	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
382.01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
15	Сыр (порциями)	10	0,59	0,59		7,63		0,02	4,67		22,22	13,33	1,22	0,02
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
Итого за Завтрак			9,02	6,16	28,36	187,19		0,67			133,59		31,51	
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,13	28,57	116,48		0,49	1,62	0,29	12,96	13,45	16,52	0,49
Итого за 2-ой завтрак			0,55	0,13	28,57	116,48		0,49	1,62	0,29	12,96	13,45	16,52	0,49
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	0,11	0,11	46,4	172,8		2,39		0,04	3,63	2,49	2,03	0,49
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			14,58	22,73	80,98	578,31		24,4	50,26	0,04	93,45		33,02	
Полдник														
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
352.04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			2,71	3,89	28,51	152,71		34,87		3,44	66,62		19,77	
Итого за день			26,86	32,91	166,42	1034,69		60,43	260,49	3,77	4	221	5	5,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
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														
1,08	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	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	180	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/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
15	Сыр (порциями)	10	0,59	0,59		7,63		0,02	4,67		22,22	13,33	1,22	0,02
Итого за Завтрак			6,07	7,52	37,6	242,22		2,19			263,58		30,88	
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			18	
Обед														
	Икра кабачковая_ ттк	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
88,05	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_б/г	180	3,64	2,36	10,31	66,14	0,02	3,59		0,04	4,22	13,76	5,8	0,21
274	Зразы рубленые	70	11,48	22,26	16,25	310,86	0,08	1,27	24,42		39,49	121,81	17,72	0,69
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	5,77	4,8	31,18	190,95				0,4	151,66			3,4
326,02	Соус красный основной_б/г	20	0,13	0,69	0,99	11,27		0,6		0,01	0,87	0,95	0,81	0,03
348	Компот из изюма	180	0,43	0,1	30,67	122,22					15		8	
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			22,43	34,69	93,4	761,58		8,96	24,42	2	75,27	24	133,63	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	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,09	20,59	82,31		0,02				3,84	1,93	0,38
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Полдник			15,02	25,6	41,67	390,57		0,42	3,43		124,14		20,54	
Итого за день			44,32	68,61	192,27	1488,37	31,57	90,64	2,4	15	819,1	8	13,29	

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)			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														
25.2	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	0,11	0,08	18,53	74,08		0,02				3,46	1,74	0,34
14	Масло (порциями)	5	0,01	0,91	0,02	8,25			5		0,3	0,38		0,01
43-448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
Итого за Завтрак			3,1	4,58	24,82	154,01		0,69			147,32		15,92	
2-ой завтрак														
389	Салат фруктовый и ягодные	180	0,61	0,13	14,82	61,73	0,05	12,16			8,51	38,88	14,58	0,61
Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,13	14,82	61,73	0,05	12,16			8,51	38,88	14,58	0,61
Обед														
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
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	Каша тушеная б/г	140	9,99	9,99	27,22	176,59		0,75		0,05	2,71	5,18	2,15	0,08
348	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	41,76	155,52		2,15		0,04	3,26	2,24	1,82	0,44
43-448	Хлебцы б/глутеновые	30	0,05	0,05	0,23	0,96								0,02
Итого за Обед			23,05	25,58	103,94	613,89	0,27	11,67		0,24	52,44		32,18	
Полдник														
100	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,82	32,68	221,52								
15.01-4	Напиток "Виташка Лайт"__	200			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
43-448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
	Бифидомолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			7,77	9,28	47,91	289,23	0,38	19,38		3,44	20,61		2,43	
Итого за день			34,53	39,57	191,49	1118,86		43,9	180,84	3,68	4	224,07	5	4,16

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

№ 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	7,86	11,22	39	289,32	0,18	1,42	56,31		158,8	212,24	85,7	2,51
378	Чай с молоком_	200	1,57	1,78	19,66	101,12	0,04	1,48	11,11		140,68	103,11	17,12	0,46
	Повидло	10			2,03	8,13								
43 448	Хлебцы б/глютенные	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
Итого за Завтрак			9,45	13,02	60,8	399,05		2,9	67,42		299,5		102,84	
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	1,45	4,8	7,81	79,26		5,83		0,11	20,74	26,45	11,88	0,74
99,05	Суп из овощей со сметаной_б/г	180	0,94	2,96	5,43	56,52	0,04	6,15			20,68	292,4	12,32	0,46
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	2,33	3,83	36,58	170,88	0,15	19,23		0,08	9,61	55,88	22,16	0,9
352	Кисель "Витошка"__	200	0,08	0,03	18	71,26	0,23			1,76	45			
43 448	Хлебцы б/глютенные	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			6,83	16,65	74,48	491,58		31,91	105,9	2,47	87,45		68,02	
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/глютенные	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			15,35	17,39	62,89	447,56		7,35	18,03		69,08		4,74	
Итого за день			32,43	47,86	217,77	1432,19		62,16	191,35	2,87	45	992,28		10,49

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)			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														
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	0,01	0,91	0,02	8,25			5		0,3	0,38		0,01
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
Итого за Завтрак			9,69	7,9	27,29	222,93		1,19			243,32		40,18	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,05	0,03	6,01	23,47								0,21
Итого за 2-ой завтрак			0,05	0,03	6,01	23,47					10,29	5	7,3	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	1,56	1,56	4,15	36,66	0,01	5,47		0,03	7,04	2,05	0,69	0,48
82,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_б/г	180	0,83	2,34	9,25	61,26	0,02	3,66			17,03	18,69	8,94	0,42
	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	0,57	0,13	29,39	119,83		0,5	1,67	0,3	13,33	13,83	17	0,5
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			34,19	38,46	98,34	914,39		31,03	1,67	0,65	99,03	238	70,52	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	0,4	0,08	51,6	208,32		1,68			14,48	10,72	1,76	0,08
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Полдник			54,56	68	141,3	865,35	0,13	3,29		0,32	443,94		76,08	
Итого за день			98,49	114,39	272,94	2026,14		35,51	169,34	0,97	11	709,44	28	7,52

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

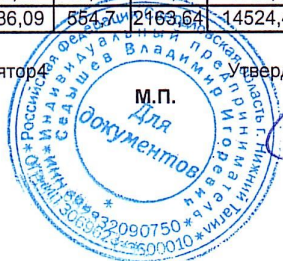
Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	3,65	4,78	17,82	128,79	0,05	0,76	43,31		103,26	124,42	12,81	0,6
378	Чай с молоком	200	1,57	1,78	19,66	101,12	0,04	1,48	11,11		140,68	103,11	17,12	0,46
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
15	Сыр (порциями)	10	0,59	0,59		7,63		0,02	4,67		22,22	13,33	1,22	0,02
Итого за Завтрак			5,83	7,17	37,59	238,02		2,26			266,18		31,17	
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	0,58	1,62	4,37	31,29		6,99		0,24		28,5		0,53
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
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	3,89	4,5	21,43	141,51	0,06	2,05			14,58	38,22		
326,02	Соус красный основной_б/г	20	0,13	0,69	0,99	11,27		0,6		0,01	0,87	0,95	0,81	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	41,76	155,52		2,15		0,04	3,26	2,24	1,82	0,44
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			16,81	28,03	100,65	693,29	0,24	15,93		0,29	76,43	97	44,35	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	2,33	3,83	36,58	170,88	0,15	19,23		0,08	9,61	55,88	22,16	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,09	20,59	82,31		0,02				3,84	1,93	0,38
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Полдник			10,79	7,65	67,1	361,57		21,47	16,38	0,08	57,87		34,12	
Итого за день			34,23	43,65	224,94	1386,88		59,66	90,63	0,77	5	551,2	11	9,92
Среднее за период			43,61	55,47	216,36	1452,44	0,7	45,17		2,08	450,33	42	155,66	1
Итого за период			436,09	554,7	2163,64	14524,44	7,02	451,67		20,82	4503,25	423	1556,62	8

Составил

Калькулятор

твердил



И.П. Седышев В.И.
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
6 (шесть) листов

Подпись