

Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»


Скрябина / Е.Е.Скрябина /

25.08. 2026г.

Согласовано:

ИП Седышев В.И.


/ В.И. Седышев /

25.08. 2026г.

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 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														
1,08	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	2,76	6,73	9,61	108,26								
	Повидло	10			2,03	8,13								
378	Чай с молоком	180	1,63	1,69	14,64	75,97								
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
Итого за Завтрак			4,41	8,44	26,39	192,84					0,02		0,02	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
Итого за 2-ой завтрак			0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
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	6,35	3,11	15,11	115,93	0,13		13,64		52,69	140,88		
348	Компот из изюма	200	0,74	0,17	41,17	166,34					26	42	14	1
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			19,12	25,63	103,15	694,7		12,16	32,54	0,14	87,41	42	36,66	1
Полдник														
2,03	Запеканка рисовая с творогом_б/г	190	13,17	11,97	51,26	369,3	0,04			0,23	7,87	85,5	29,6	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
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			13,91	12,49	64,33	424,83		0,12	3,43	0,23	28,48	100,93	32,03	0,6
Итого за день			37,78	46,63	202,21	1347,09	0,56	19,12	35,97	0,37	26	410,58	14	2,61

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	5,39	6,94	43,88	259,52	0,03			0,16	3,2	60	20	0,4
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
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			5,63	8,83	55,05	318,19			10	0,16	3,82	60,75	20,02	0,42
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	Эссы рубленные_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	4,29	3,51	22,88	140,01				0,26		111,28		2,47
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			19,97	75,84		0,07			0,01	0,01	0,01	
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			15,29	22,53	70,22	528,57		10,75	12,22	0,42	53,02		102	
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	15,15	24,04	2,87	287,96								
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
	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			15,67	24,5	14,19	339,82		14,16		2,51	20,61		2,43	
Итого за день			37,39	56,66	159,06	1280,58	0,57	44,91	125,61	3,49				8,65

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)			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	7,75	11,19	40,29	291,47	0,14			0,28	6,84	101,92	68,4	2,29
382,01	Какао на молоке"	200	5,22	4,95	7,49	96								
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
15	Сыр (порциями)	10	2,6	2,61		33,9		0,08	0,02		100		4,5	0,08
Итого за Завтрак			15,59	18,77	47,89	421,85		0,08	0,02	0,28	106,86	101,92	72,92	2,38
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,14	0,07	7,64	31,26			1		7		3	
Итого за 2-ой завтрак			0,14	0,07	7,64	31,26			1		7		3	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	1,14	1,14	3,02	26,66	0,01	3,98		0,02	5,12	1,49	0,5	0,35
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	1,63	7,87	7,82	108,75	0,01	1,82		0,07	6,31	23,16	6,75	0,23
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	0,74	0,17	41,17	166,34					26	42	14	1
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			6,81	16	94,17	529,79		31,18		0,17	41,75	42	41,76	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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,37	0,09	19,28	78,62		0,33	1,09	0,19	8,74	9,08	11,15	0,33
	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			21,78	17,95	86,28	591,37		2,82	83,57	0,19	302		60,23	
Итого за день			44,32	52,79	235,98	1574,27	0,53	34,08	83,59	0,64	33	42	17	6,04

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

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	2,48	6,06	8,65	97,43								
377	Чай с лимоном	200	0,19	0,05	11,69	47,49								0,01
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48					0,3	0,38		0,01
14	Масло (порциями)	5	0,01	0,91	0,02	8,25			5		0,32		0,02	
Итого за Завтрак			2,7	7,04	20,47	153,65								
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														
1 044	Огурцы свежие	50	0,2	0,03	0,65	3,5					6	11	4	
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	0,77	0,18	40,31	164,39		0,7	2,28	0,4	18,28	18,97	23,32	0,7
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			19,27	27,82	88,14	700,46		7,35	37,99	0,4	6	11	37,93	1,25
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	0,37	0,09	19,28	78,62		0,33	1,09	0,19	8,74	9,08	11,15	0,33
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Полдник			13,97	16,33	36,14	364,35		3,3	41,03	0,19	111,09		22,04	
Итого за день			36,74	51,99	164,35	1312,46	0,44	30,65	84,02	0,99	6	472,67	4	6,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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	5,39	6,94	43,88	259,52	0,03			0,16	3,2	60	20	0,4
382,01	Какао на молоке"	200	5,22	4,95	7,49	96								
15	Сыр (порциями)	10	2,6	2,61		33,9		0,08	0,02		100		4,5	0,08
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
Итого за Завтрак			13,23	14,52	51,48	389,9		0,08	0,02	0,16	103,22	60	24,52	0,49
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
Итого за 2-ой завтрак			0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
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			19,97	75,84		0,07			0,01	0,01	0,01	
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			14,47	22,62	54,55	481,35		22,08	50,26		89,83		31	
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			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
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	24,6	136,86		29,65		2,51	66,62		19,77	
Итого за день			30,74	41,11	147,98	1078,87	0,59	52,11	211,61	2,84	4		5	3,67

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

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	2,76	6,73	9,61	108,26								
378	Чай с молоком	180	1,63	1,69	14,64	75,97								0,01
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,08
15	Сыр (порциями)	10	2,6	2,61		33,9		0,08	0,02		100		4,5	
Итого за Завтрак			7,01	11,05	24,36	218,61		0,08			100,02		4,52	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_тк	50	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
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	8,12	23,41	11,54	282,95	0,06	2,8		0,06	22,04	16,24	7	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	3,72	3,04	19,83	121,34				0,23		96,44		2,14
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	0,67	0,15	37,05	149,71					23	37	12	1
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			17,07	33,24	82,95	679,65		9,79		1,58	26	113	85,43	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	0,22	0,06	12,24	46,32								0,01
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64		0,4	3,43		124,14		18,61	
Итого за Полдник			15,12	25,57	33,32	354,58								
Итого за день			40	70,66	160,23	1346,84	0,44	30,27	3,45	1,98	26	406,4	19	10,51

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														
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	0,2	0,05	11,02	41,69								
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			3,19	4,55	17,31	121,62		0,67			147,32		14,18	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
Итого за 2-ой завтрак			0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
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	Капуста тушеная_б/г	140	9,99	9,99	27,22	176,59		0,75		0,05	2,71	5,18	2,15	0,08
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,98	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
43 448	Хлебцы б/глутеновые	30	0,05	0,05	0,23	0,96								0,02
Итого за Обед			22,95	25,48	80,16	526,63	0,27	9,58		0,2	49,19		30,37	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	3,53	4,3	15,93	107,99								
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
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			4,05	4,76	27,25	159,85	0,28	14,16		2,51	20,61		2,43	
Итого за день			30,53	34,86	133,06	842,82		31,25	143,68	2,71	4	201,37	5	3,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с (б/глутен.диета)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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	8,16	11,78	42,41	306,81	0,15			0,29	7,2	107,28	72	2,41
378	Чай с молоком_	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
	Повидло	10			2,03	8,13								0,01
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48				0,29	7,22	107,28	72,02	2,42
Итого за Завтрак			9,99	13,68	60,82	399,83								
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														
1 044	Огурцы свежие	50	0,2	0,03	0,65	3,5					6	11	4	
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	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,43
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	0,06	0,02	13,5	53,45	0,17			1,32	34			0,01
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								
Итого за Обед			4,99	10,44	60,96	365,72		25,88	79,13	1,77	40	11	49,96	1,8
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	0,19	0,05	11,69	47,49								0,01
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								
	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			15,31	17,41	59,12	432,25		4,63	18,03		55,36		2,43	
Итого за день			31,09	42,33	200,5	1291,8	0,71	50,51	97,16	2,46	40	11	4	8,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/с (б/глютен.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	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	5,22	4,95	7,49	96								
43 448	Хлебцы б/глютеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
Итого за Завтрак			8,21	9,45	13,78	175,93		0,67			147,32		14,18	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,14	0,07	7,64	31,26			1		7		3	
Итого за 2-ой завтрак			0,14	0,07	7,64	31,26			1		7		3	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	1,14	1,14	3,02	26,66	0,01	3,98		0,02	5,12	1,49	0,5	0,35
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	14,93	15,14	18,82	273,62		22,5		0,2	21,56	77,79	13	1,18
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,69	0,16	36,28	147,95		0,63	2,05	0,36	16,45	17,07	20,99	0,63
43 448	Хлебцы б/глютеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			17,62	18,81	67,52	510,13		30,77	2,05	0,58	60,19		62,25	1
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	0,37	0,09	19,28	78,62		0,33	1,09	0,19	8,74	9,08	11,15	0,33
	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/глютеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Полдник			54,32	67,95	128,84	814,55	0,13	3,08		0,19	438,28		68,87	
Итого за день			80,29	96,28	217,78	1531,87		34,52	169,01	0,77	16	675,41	16	4,48

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	2,48	6,06	8,65	97,43								
378	Чай с молоком	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
43 448	Хлебцы б/глутеновые	15	0,02	0,02	0,11	0,48								0,01
15	Сыр (порциями)	10	2,6	2,61		33,9		0,08	0,02		100		4,5	0,08
Итого за Завтрак			6,91	10,57	25,03	216,22		0,08			100,02		4,52	
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			17,98	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
43 448	Хлебцы б/глутеновые	20	0,03	0,03	0,15	0,64								0,01
Итого за Обед			16,71	27,93	76,87	606,03	0,24	13,84		0,25	73,18	97	42,54	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	0,22	0,06	12,24	46,32								
	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			10,89	7,62	58,75	325,58		21,45	16,38	0,08	57,87		32,19	
Итого за день			35,31	46,92	180,25	1241,83	0,6	55,37	31,56	0,73	5	304,27	11	8,1
Среднее за период			40,42	54,02	180,14	1284,84		38,28		1,7	279,33	32	112,43	1
Итого за период			404,19	540,23	1801,4	12848,43		382,79	2	16,98	2793,32	316	1124,31	5

Составил

Калькулятор4.

М.П.

Утвердил



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