

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 58»



Булмаева Н.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»



Шорохова Е.Н.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей,
с пищевой аллергией (безглютеновое)
посещающих МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ**

Рацион: безглютеновое

Период: ВЕСНА-ЛЕТО

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 160/5	165	5,00	6,90	34,20	227,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		380	6,95	7,2	55,3	323
Обед						
25 партнер2013	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,70	4,00	6,70	51,50
Сб 1996 № 139	Суп картофельный с безглютеновыми изделиями	200	2,50	2,30	6,80	55,00
164 партнер2021	Гречка по купечески	130	7,6	6,80	11,50	153,00
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		595	12,83	13,48	48,00	365,20
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
Итого за Полдник		175	2,20	4,30	33,65	177,75
Ужин						
ТК 227(2)	Картофель отварной с маслом сливочным	100	2,00	2,60	16,30	96,80
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	33,00	132,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		415	4,35	3,30	70,20	332,20
Итого за день		1565,00	26,33	28,28	207,15	1198,55

Рацион: безглютеновое

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK193	Каша гречневая с маслом сливочным	160	2,20	3,00	16,10	141,30
TK 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
TK 288(2)	Какао с молоком	200	3,40	3,40	14,30	103,00
Итого за Завтрак		375	7,55	6,7	41,5	300,7
Обед						
TK53(1)	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	4,30	11,80	94,20
124	Фрикадельки куриные натуральные с бульоном 40/40	80	9,4	4,7		80
469 Сб 1996	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
TK 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
TK 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		625	19,05	13,35	73,70	496,50
Полдник						
TK 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
Итого за Полдник		175	5,50	8,35	24,85	187,75
Ужин						
№136 партнер2013	Капуста тушенная (без муки)	50	1,08	1,63	4,72	37,70
TK 141(2)	Картофельное пюре	150	3,80	5,30	21,90	147,90
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		415	6,83	7,23	47,72	282,00
Итого за день		1590,00	38,93	35,63	187,77	1266,95

Рацион: безглютеновое

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(1)	Макаронные изделия безглютеновые с маслом сливочным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
TK 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		380	7,85	7	51,1	298,3
Обед						
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,60	6,80	14,30	124,40
ТТК54	Болоньезе с куриным фаршем, томатной пастой и овощами	70	7,10	10,33	2,30	130,54

№464 сб1983	Каша пшенная с маслом сливочным	130	3,26	11,00	34,30	183,40
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		615	13,99	28,51	73,90	544,04
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
Итого за Полдник		175	5,50	8,35	24,85	187,75
Ужин						
54-14р	Рыба припущенная с бульоном 40/40	80	8,00	3,30	5,00	81,30
465сб 1996	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,30	7,60	34,70	195,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		425	13,3	11,2	60,8	372,7
Итого за день		1595,00	40,59	55,06	210,65	1402,79

Рацион: безглютеновое

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№77 партнер2013	Суп молочный с безглютеновыми макаронами	160	2,60	3,10	11,90	88,80
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		375	4,6	3,4	33,0	185,2
Обед						
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,40	15,60	121,60
124	Фрикадельки мясные натуральные с бульоном40/40	80	11,50	2,20	7,00	93,80
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,10	0,10	15,10	63,70
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		625	21,15	11,10	68,00	461,20
Полдник						
№288 партнер2013	Чай с молоком	150	1,1	2	10,8	52,4
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
Итого за Полдник		175	2,50	6,15	29,25	161,15
Ужин						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 145/5	150	5,60	5,80	27,40	181,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		365	7,55	6,10	48,50	277,40
Итого за день		1540,00	35,75	26,75	178,75	1084,95

Рацион: безглютеновое

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 160/5	165	5,00	6,90	34,20	227,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
286 партнер2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,10	16,20	109,10
Итого за Завтрак		380	10,15	10,3	61,5	392,5
Обед						
№38партнер2013	Салат "Степной" с вареной морковью	50	0,60	2,00	4,10	37,10
56 партнер2013	Рассольник Ленинградский с рисом со сметаной	200	1,85	7,80	13,20	131,20
тк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,1	20,8	204,9
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	11,80	47,20
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		615	17	18	61	477
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
Итого за Полдник		175	5,60	4,25	28,45	167,75
Ужин						
206 партнер2013	Макароны отварные безглютеновые	130	6,40	5,60	28,00	188,80
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	33,00	132,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		345	8,4	5,9	72,1	377,2
Итого за день		1515,00	40,70	38,65	223,05	1414,25

Рацион: безглютеновое

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 155/5	160	6,00	6,00	29,30	191,20
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		375	7,95	6,30	50,40	287,60
Обед						
ТК52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	4,50	7,50	73,30
124	Фрикадельки мясные натуральные с бульоном 40/40	80	11,50	2,20	7,00	93,80

469 Сб 1996	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		625	20,85	11,05	76,40	489,40
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
Итого за Полдник		175	5,50	8,35	24,85	187,75
Ужин						
№33 партнер	Салат "Пестрый"	50	0,50	3,00	5,00	41,80
ТК 141(2)	Картофельное пюре	150	3,80	5,30	21,90	147,90
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		415	6,25	8,60	48,00	286,10
Итого за день		1590,00	40,55	34,30	199,65	1250,85

Рацион: безглютеновое

День: вторник

Неделя:

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(1)	Макаронные изделия безглютеновые с маслом сливочным 160/5	165	5.90	6.70	30.00	201.90
TK 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1.95	0.30	11.10	56.40
286 партнер2013	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	3.10	16.20	109.10
Итого за Завтрак		380	11.05	10.1	57.3	367.4
Обед						
Сб 1996 № 139	Суп картофельный	200	2.50	2.30	6.80	55.00
124	Фрикадельки куриные натуральные с бульоном 40/40	80	9.4	4.7		80
TK 214(2)	Гороховое пюре	130	13.9	4.2	29.10	210.8
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0.10	0.10	15.10	63.70
TK 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1.95	0.30	11.10	56.40
Итого за Обед		645	19.60	10.90	75.80	489.60
Полдник						
288 партнер2013	Чай с молоком	150	1.1	2	10.8	52.4
пром	Печенье безглютеновое	25	1.40	4.15	18.45	108.75
Итого за Полдник		175	2.50	6.15	29.25	161.15
Ужин						
Сб 1983 г	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
464 сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочное	130	4.00	4.30	18.00	127.10
TK 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0.00	0.00	33.00	132.00
TK 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1.95	0.30	11.10	56.40
Итого за Ужин		385	11.05	9.20	62.40	378.50
Итого за день		1585.00	44.20	36.35	224.75	1396.65

Рацион: безглютеновое

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 155/5	160	6,00	6,00	29,30	191,20
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		375	7,95	6,30	50,40	287,60
Обед						
№48 партнер2013	Маринад морковный	50	1,50	4,50	7,70	61,30
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,60	6,80	14,30	124,40
№113 партнер2013	Плов из говядины	130	13,5	13,2	20	254,8
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	11,80	47,20
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40

Итого за Обед		595	18,55	24,80	64,90	544,10
Полдник						
№288 партнер2013	Чай с молоком	150	1,1	2	10,8	52,4
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
Итого за Полдник		175	2,50	6,15	29,25	161,15
Ужин						
124	Фрикадельки куриные натуральные с бульоном 40/40	80	9,4	4,7		80
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		425	14,25	9,10	40,30	302,10
Итого за день		1570,00	43,25	46,35	184,85	1294,95

Рацион: безглютеновое

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша гречневая с маслом сливочным	160	6,20	8,20	27,80	207,90
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
282(2)	Какао с молоком	200	3,60	4,00	13,70	100,00
Итого за Завтрак		375	11,75	12,5	52,6	364,3
Обед						
№45 партнер2015	Салат луковый "Бодрость"	50	0,70	4,50	3,50	57,00
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,40	15,60	121,60
124	Фрикадельки мясные натуральные с бульоном40/40	80	11,50	2,20	7,00	93,80
465сб 1996	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,30	7,60	34,70	195,00
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		675	22,23	19,08	83,80	573,10
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
Итого за Полдник		175	2,20	4,30	33,65	177,75
Ужин						
469 Сб 1996	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		445	7,4	4,7	61,1	320,3
Итого за день		1670,00	43,53	40,58	231,15	1435,45

Рацион: безглютеновое

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 160/5	165	5,00	6,90	34,20	227,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		380	6,95	7,2	55,3	323,4
Обед						
67 партнер2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,90	10,50	82,30
124	Фрикадельки мясные натуральные с бульоном40/40	80	11,50	2,20	7,00	93,80
469 Сб 1996	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		625	20,85	10,45	79,40	498,40
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
Итого за Полдник		175	5,60	4,25	28,45	167,75
Ужин						
ТТК21	Картофель отварной запеченный	150	3,00	3,90	24,45	145,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		365	4,95	4,20	45,55	241,60
Итого за день		1545,00	38,35	26,10	208,70	1231,15
Итого за период		15745,00	395,28	367,25	2058,97	12991,34
Итого за период		1574,50	39,53	36,73	205,90	1299,13