СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 79 »

_____ Абдрахманова Г.И

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

Период: ВЕСНА-ЛЕТО

Рацион: безглютеновое

День: понедельник

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
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		380	**6,95**	**7,2**	**55,3**	**323**
	2 Завтрак					
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,80**	**0,15**	**15,20**	**69,00**
	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**
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
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 Уплотненный Полдник		**440**	**5,75**	**7,45**	**88,65**	**440,95**
Итого за день		**1565**	**26,33**	**28,28**	**207,15**	**1198,55**

Рацион: безглютеновое **День:** вторник

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					
ТК 194(2)	Каша гречневая с маслом сливочным	160	2,20	3,00	16,10	141,30
ТК 1(1)	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 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**
	2 Завтрак					
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**4,10**	**4,20**	**6,40**	**79,00**
	Обед					
ТК53(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	0	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**	**19,05**	**13,35**	**73,70**	**496,50**
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
№136 партнер2013	Капуста тушенная(без муки)	50	1,08	1,63	4,72	37,70
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 Уплотненный Полдник		**440**	**8,23**	**11,38**	**66,17**	**390,75**
Итого за день		**1590**	**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					
ТК 187(1)	Макаронные изделия безглютеновые с маслом сливочным	165	5,90	6,70	30,00	201,90
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**	**7,85**	**7**	**51,1**	**298,3**
	2 Завтрак					
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**4,10**	**4,20**	**6,40**	**79,00**
	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**
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
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 Уплотненный Полдник		**450**	**14,65**	**15,35**	**79,25**	**481,45**
Итого за день		**1595**	**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**	**4,55**	**3,40**	**33,00**	**185,20**
2 Завтрак						
№288 партнер2013	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,2	52,4
Итого за 2 завтрак		**150**	**1,10**	**1,20**	**9,20**	**52,40**
Обед						
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,40	15,60	121,60
124	Фрикадельки мясные натуральные с бульоном 40/40	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**
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
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 Уплотненный Полдник		**390**	**8,95**	**10,25**	**66,95**	**386,15**
Итого за день		**1540**	**35,75**	**25,95**	**177,15**	**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**
	2 Завтрак					
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**4,20**	**0,10**	**10,00**	**59,00**
	Обед					
№38партнер2013	Салат "Степной" с вареной морковью	50	0,60	2,00	4,10	37,10
56 партнер2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	7,80	13,20	131,20
ттк19/2	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**
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
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 Уплотненный Полдник		**370**	**9,75**	**10,05**	**90,55**	**485,95**
Итого за день		**1515**	**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**
	2 Завтрак					
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**4,10**	**4,20**	**6,40**	**79,00**
	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**
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
№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 Уплотненный Полдник		**440**	**7,65**	**12,75**	**66,45**	**394,85**
Итого за день		**1590**	**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					
ТК 187(1)	Макаронные изделия безглютеновые с маслом сливочным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
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**	**11,05**	**10,1**	**57,3**	**367,4**
	2 Завтрак					
288 партнер2013	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,2	52,4
Итого за 2 завтрак		**150**	**1,10**	**1,20**	**9,20**	**52,40**
	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	0	80
ТК 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
ТК 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**
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
ттк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,1	20,8	204,9
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 Уплотненный Полдник		**390**	**15,55**	**12,55**	**83,35**	**502,05**
Итого за день		**1565**	**47,30**	**34,75**	**225,65**	**1411,45**

Рацион: безглютеновое **День:** среда

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					
ТК 194(2)	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**
	2 Завтрак					
288 партнер2013	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,2	52,4
Итого за 2 завтрак		**150**	**1,10**	**1,20**	**9,20**	**52,40**
	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**	**19**	**25**	**65**	**544**
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
124	Фрикадельки куриные натуральные с бульоном 40/40	80	9,4	4,7	0	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 Уплотненный Полдник		**450**	**15,65**	**13,25**	**58,75**	**410,85**
Итого за день		**1570**	**43,25**	**45,55**	**183,25**	**1294,95**

Рацион: безглютеновое

День: четверг

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 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**
	2 Завтрак					
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за 2 завтрак		**150**	**0,80**	**0,15**	**15,20**	**69,00**
	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 бульоном 40/40	80	11,50	2,20	7,00	93,80
464 сб1983	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**
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
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 Уплотненный Полдник		**470**	**8,75**	**8,85**	**79,55**	**429,05**
Итого за день		**1670**	**43,53**	**40,58**	**231,15**	**1435,45**

Рацион: безглютеновое **День:** пятница

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 рисовая с маслом сливочным	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**
	2 Завтрак					
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Итого за 2 завтрак		**150**	**4,20**	**0,10**	**10,00**	**59,00**
	Обед					
67 партнер2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,90	10,50	82,30
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**	**10,45**	**79,40**	**498,40**
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
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 Уплотненный Полдник		**390**	**6,35**	**8,35**	**64,00**	**350,35**
Итого за день		**1545**	**38,35**	**26,10**	**208,70**	**1231,15**
Итого за период		**15745**	**395,28**	**364,85**	**2054,17**	**12991,34**
Итого за период		**1574,5**	**39,53**	**36,49**	**205,42**	**1299,13**

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью 11 листов.
Заведующий МАДОУ «Детский сад №79»
_____Г.И. Абдрахманова