

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 87»





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

№ 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
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
TK 194(2)	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	
2 Завтрак							
TK 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							
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	0	80	
469 С6 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	
Уплотненный Полдник							
прои	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75	
№136 партнер2013	Капуста тушеная(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 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

№ реп.	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

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№77 партнер2013	Суп молочный с безглютеновыми макаронами	160	2,60	3,10	11,90		88,80
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		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							
TK120 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
TK 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
TK 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
Сб 1996 таб 4 стр 149	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45		108,75
TK 282(2)	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 145/5	150	5,60	5,80	27,40		181,00
TK 1(1)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
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
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	10,15	10,3	61,5		392,5
2 Завтрак							
TK 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
TK19/2	Каша гречневая с куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,1	20,8		204,9
274 партнер2013	Чай витаминизированный Виташка	200	0,00	0,00	11,80		47,20
TK 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	Макаронные отварные безглютеновые	130	6,40	5,60	28,00		188,80
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 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

№ 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	
2 Завтрак							
ТК 280(2)	Молоко кипяченное	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	

№ реп.	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
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
TK 214(2)	Гороховое пюре	130	13,9	4,2	29,10	210,8
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимонном	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
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	18,45	108,75
сб1983	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
464 сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	130	4	4,3	18	127,1
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 Уплотненный Полдник		410	12,45	13,35	80,85	487,25
Итого за день		1585	44,20	35,55	223,15	1396,65

Рацион: безглютеновое

Неделя: 2
День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 194(2)	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 155/5	160	6,00	6,00	29,30	191,20
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		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
TK 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
TK 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
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 Уплотненный Полдник		450	15,65	13,25	58,75	410,85
Итого за день		1570	43,25	45,55	183,25	1294,95

№ 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
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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	6	
2	3	4	5	6	7	
исовая с маслом сливочным	165	5,00	6,90	34,20		227,00
ювые	15	1,95	0,30	11,10		56,40
	200	0,00	0,00	10,00		40,00
	380	6,95	7,2	55,3		323,4
ого питания	150	4,20	0,10	10,00		59,00
	150	4,20	0,10	10,00		59,00
таной	200	1,50	3,90	10,50		82,30
ые натуральные с бульоном 40/40	80	11,50	2,20	7,00		93,80
тия безглютеновые отварные с	130	5	4	30,20		176,9
М						
УКТОВ	200	0,9	0,05	20,60		89,0
ювые	15	1,95	0,30	11,10		56,40
	625	20,85	10,45	79,40		498,40
новое	25	1,40	4,15	18,45		108,75
юй запеченный	150	3,00	3,90	24,45		145,20
	200	0,00	0,00	10,00		40,00
ювые	15	1,95	0,30	11,10		56,40
	390	6,35	8,35	64,00		350,35
	1545	38,35	26,10	208,70		1231,15
	15745	395,28	364,85	2054,17		12991,34
	1574,5	39,53	36,49	205,42		1299,13