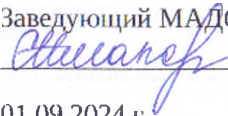


СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 51»

 /Симакова Н.И./

01.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-4»


Карамзина Н.А.

**Основное 10-ти дневное безглютеновое меню на осенне-зимний период
для организации питания детей в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих
МАДОУ ГО г. Стерлитамак РБ**

Период: Осень-Зима

Рацион:

От 3 до 7 лет(безглютеновое)

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 464	Каша гречневая с маслом растительным 160/5	165	5,07	5,46	23,35	194,20
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		380	7,02	5,76	44,45	291
Обед						
ТК 19(1)	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,40	1,80	5,80	40,00
Сб 1996 139	Суп с макар.изделиями безглютеновыми	200	4,70	2,10	16,40	94,80
92 Партнер 2013	Грудки куриные отварные	40	12,00	5,30	27,60	209,60
ТК 139(2)	Картофель отварной 100	100	2,00	2,60	16,30	96,80
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,3	0	11,9	48
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		595	21	12	89	546
Полдник						
ТК 282(2)	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Пром	Печенье безглютеновое	25	1,4	4,15	16,45	108,75
Итого за Полдник		175	2,20	4,30	31,65	177,75
Ужин						
Сб.1996 таб.4	Каша пшеничная без молока с маслом растительным 165	165,00	6,20	7,10	30,10	198,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		380	8	7	51	295
Итого за день		1530,00	38,72	29,56	216,40	1308,55

Рацион:

От 3 до 7 лет(безглютеновое)

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
С6 1996 таб.4	Каша кукурузная без молока с маслом растительным 160/5	165	6,00	7,00	29,20	193,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0	0	10,0	40
Итого за Завтрак		380	7,95	7,3	50,3	289,4
Обед						
ТК 25(1)	Салат из свеклы с изюмом	40	0,50	2,30	4,80	41,00
ТК 53(1)	Рассольник Ленинградский без сметаны	200	4,70	2,10	16,40	223,20
92 Партнер 2013	Грудки куриные отварные	40	6,30	6,90	2,30	55,5
ТК 293(2)	Каша гречневая с маслом растит	120	2,2	3	16,10	141,3
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов 200	200	0,3	0	14,50	58,7
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		615	15,95	14,60	65,20	576,10
Полдник						
ТК 282	Чай с сахаром 150	150	0,00	10,00	7,40	30,00
Пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	16,45	108,75
Итого за Полдник		175	1,00	14,15	23,85	138,75
Ужин						
ТК 222(2)партнер 2015	Картофель отварнойс маслом растительным	100	7,30	8,80	13,40	129,50
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		315	9,25	9,10	34,50	225,90
Итого за день		1485,00	34,15	45,15	173,85	1230,15

Рацион:

От 3 до 7 лет(безглютеновое)

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 200(2)	Макаронные изделия отварные безглютеновые с маслом растительным 160/5	165	5,50	6,00	36,60	220,50
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
TK 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0	0	10,0	40
Итого за Завтрак		380	7,45	6,3	57,7	316,9
Обед						
TK 38(1)	Салат «Степной»	40	0,60	1,40	2,70	44,70
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты без сметаны 200	200	1,20	4,00	10,30	83,7
92 Партнер 2013	Грудки куриные отварные 40	40	6,30	6,90	2,30	55,5
465 С6 1996	Рис отварной с маслом растительным	130	3,26	11	34,30	183,4
ТТК	Компот из свежих яблок,	200	0,30	0,00	17,10	69,30
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		625	13,61	23,60	77,80	493,00
Полдник						
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	10,00	7,40	30,00
Пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	16,45	108,75
Итого за Полдник		175	1,40	14,15	23,85	138,75
Ужин						
ТТК 21	Картофель по -деревенски запеченный с м/р	130	4,10	4,20	6,40	79,00
TK 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		345	6,05	4,50	27,50	175,40
Итого за день		1525,00	28,51	48,55	186,85	1124,05

Рацион:

От 3 до 7 лет(безглютеновое)

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Тк 183	Каша рисовая без молока с маслом растительным 155/5	160	6,00	8,00	29,20	219,10
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		375	7,95	8,3	50,3	315,5
Обед						
ТК 20(1)	Салат из моркови с изюмом	40	0,60	0,04	5,80	25,00
ТК 20 Сб.Делипринт 2004	Суп картофельный с чечевицей	200	4,50	3,30	15,10	103,50
92 Партнер 2013	Грудки куриные отварные	40	6,30	6,90	2,30	55,50
464 Сб1996	Каша гречневая вязкая с маслом растительным 130	130	4,00	4,30	18,40	127,00
ТК 285(2)	Чай витаминизированный Витошка	200	0,1	0,03	7,90	30,7
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		625	17,45	14,87	60,60	398,10
Полдник						
ТК 282(2)	Сок фруктовый	150	0,80	0,15	15,20	69,00
Пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	16,45	108,75
Итого за Полдник		175	2,20	4,15	31,65	177,75
Ужин						
ТК 141(2)	Рагу овощное	120	2,50	3,50	14,60	98,60
ТТК 14	Фрукты	100	0,40	0,40	0,00	47,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		435	5	4	36	242
Итого за день		1610,00	32,45	31,52	178,25	1133,35

Рацион:

От 3 до 7 лет(безглютеновое)

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб.1996 таб.4	Каша кукурузная без молока с маслом растительным 160/5	165	6,00	7,00	29,20	193,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0	0	10,0	40
Итого за Завтрак		380	7,95	7,3	50,3	289,4
Обед						
ТК 41(1)	Винегрет овощной	40	0,50	0,90	2,90	22,00
ТК 64	Суп Крестьянский без сметаны	200	1,40	3,40	6,80	72,90
371 сб.шк 2004	Рыба припущенная	60	7,70	4,70	4,50	81,9
464 Сб 1996	Картофельное пюре с маслом растительным 130	130	3,3	4,6	19,00	128,2
ТТК	Компот из яблок 200	200	0,30	0,00	17,10	69,30
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		645	15,15	13,90	61,40	430,70
Полдник						
ТК 282	Чай с сахаром	150	0,00	10,00	7,40	30,00
Пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	16,45	108,75
Итого за Полдник		175	1,40	14,15	23,85	138,75
Ужин						
469 Сб 1996	Макаронные изделия безглютеновые отварные с м/р	140	4,90	5,10	31,90	209,0
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Ужин		455	7,25	5,80	62,80	352,40
Итого за день		1655,00	31,75	41,15	198,35	1926,25

Рацион:

От 3 до 7 лет (безглютеновое)

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
464 Сб 1996	Каша гречневая без молока с маслом растительным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		380	7,85	7	51,1	298,3
Обед						
ТК 21(1)	Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	39,60
ТК 58(1)	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	2,20	2,10	15,10	89,00
92 Партнер 2013	Грудки куриные отварные	40	6,30	6,90	2,30	55,50
465 Сб 1996	Рис отварной с маслом растительным	120	3,00	4,30	32,00	179,50
ТК 285(2)	Чай витаминизированный Витошка	200	0,10	0,03	7,90	30,70
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		615	13,85	15,03	71,70	450,70
Полдник						
ТК 282(2)	Чай с сахаром 150	150	0,00	10,00	7,40	30,00
Пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	16,45	108,75
Итого за Полдник		175	1,40	14,15	23,85	138,75
Ужин						
469 Сб 1996	Макароны отварные безглютеновые с маслом растительным	165	5,50	6,00	36,60	225,50
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		380	7,45	6,30	57,70	321,90
Итого за день		1550,00	30,55	42,48	204,35	1209,65

Рацион:

От 3 до 7 лет(безглютеновое)

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
С6 1996 таб 4 стр 149	Каша пшенная без молока с маслом растительным 160/5	165	6,20	7,10	30,10	198,20
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		380	8,15	7,4	51,2	294,6
Обед						
ТК 62(1)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,5	2,6	17,70	152,0
21 Партнер 2013	Салат Витаминный	40	0,6	1,8	4,40	36,0
ТТК 19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	12,20	8,10	20,80	204,90
ТТК	Компот из свежих яблок 200	200	0,30	0,00	17,10	69,30
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		605	19,55	12,80	71,10	518,60
Полдник						
ТК 282(2)	Сок фруктовый	150	0,80	0,15	15,20	69,00
Пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	16,45	108,75
Итого за Полдник		175	2,20	4,30	31,65	177,75
Ужин						
469 С6 1996	Картофель отварной с маслом растительным	130	4,90	4,00	30,20	176,90
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		345	6,85	4,30	51,30	273,30
Итого за день		1505,00	36,75	28,80	205,25	1264,25

Рацион:

От 3 до 7 лет(безглютеновое)

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996, таб.4	Каша кукурузная без молока с маслом растительным 160/5	165	6,00	7,00	29,20	193,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0	0	10,0	40
Итого за Завтрак		380	7,95	7,3	50,3	289,4
Обед						
17 Партнер 2015	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,50	2,90	3,20	42,00
ТК 60	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	1,50	11,60	68,00
ТК139(2)	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	130	5,00	4,00	30,20	176,90
92 Партнер 2013	Грудки отварные куриные	40	6,30	6,90	2,30	55,5
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов 200	200	0,2	0	14,50	58,5
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		625	15,55	15,60	72,90	457,30
Полдник						
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	16,45	108,75
Итого за Полдник		225	1,40	4,15	26,45	148,75
Ужин						
ТК 227(2)партнер 2015	Каша гречневая с маслом растительным 130/5	135	18,00	13,70	17,90	268,60
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный 200	200	0,00	0,00	20,00	76,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		350	19,95	14,00	49,00	401,00
Итого за день		1580,00	44,85	41,05	198,65	1296,45

Рацион:

От 3 до 7 лет(безглютеновое)

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
464 Сб 1996	Каша гречневая без молока с маслом растительным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		380	7,85	7	51,1	298,3
Обед						
ТК 39(1)партнер 2015	Салат Студенческий	40	0,60	0,04	5,80	25,00
ТК 53(1)	Суп с макаронными изделиями безглютеновыми	200	4,70	2,10	16,40	94,80
92 Партнер 2013	Грудки куриные отварные	40	6,3	6,9	2,3	55,5
ТК 214(2)партнер 2015	Гороховое пюре	130	11,3	7,9	8,50	152,5
ТТК	Компот из ягодной смеси	200	0,2	0,1	11,60	48,0
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		625	25	17	56	432
Полдник						
ТТК 282(2)	Сок фруктовый	150	0,80	0,15	15,20	69,00
Пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	16,45	108,75
Итого за Полдник		175	2,20	4,30	31,65	177,75
Ужин						
371 сб.шк 2004	Рыба припущенная	60,00	7,70	4,70	4,50	81,90
464Сб 1996	Картофельное пюре с маслом растительным 130	130	3,30	4,60	19,00	128,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		345	5,25	4,90	40,10	224,60
Итого за день		1525,00	40,35	33,54	178,55	1132,85

Рацион:

От 3 до 7 лет(безглютеновое)

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(2)партнер 2015	Каша Дружба без молока с маслом растительным 160/5	165	5,10	6,90	28,10	193,50
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
TK 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		380	7,05	7,2	49,2	289,9
Обед						
TK 20(1)	Салат из моркови с изюмом	40	0,60	0,04	5,80	25,00
TK 67(1)	Свекольник без сметаны 200	200	1,40	3,60	10,50	72,10
ТТК 19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	12,2	8,1	20,80	204,9
TK 292(2)	Компот из сухофруктов 200	200	0,20	0,00	14,50	58,50
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Обед		605	16,35	12,04	62,70	416,90
Полдник						
TK 282	Чай с сахаром	150	0	0	7,4	30
Пром	Печенье безглютеновое	25	1,40	4,15	16,45	108,75
Итого за Полдник		175	1,40	4,15	23,85	138,75
Ужин						
TK 139(2)	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	130	5,00	4,00	30,20	176,90
TK 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
пром	Хлебцы безглютеновые	15	1,95	0,30	11,10	56,40
Итого за Ужин		345	6,95	4,30	51,30	273,30
Итого за день		1505,00	31,75	27,69	187,05	1118,85
Итого за период		15470,00	349,83	369,49	1927,55	12744,40
Итого за период		1547,00	34,98	36,95	192,76	1274,44