

УТВЕРЖДАЮ



**Специальное циклическое меню для детей с непереносимостью глютена  
(целиакией) 3-7 лет**

**(пробывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов,  
всесезонное, четырехразовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена (целиакией) 3-7 лет

| ТК      | Наименование блюда  | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|         | 1 день  |             |             |             |                  |               |
|         | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 9/4     | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным                       | 200         | 5,2         | 6,3         | 40,4             | 238,5         |
| -       | Масло сливочное   | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1              | 33,0          |
|         | Хлебцы без глютена  | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 33/10   | Кофейный напиток с молоком сгущенным (вариант 2)                      | 200         | 1,7         | 1,7         | 10,9             | 64,0          |
|         | <b>Итого за 'Завтрак '</b>  | <b>423</b>  | <b>8,5</b>  | <b>12,1</b> | <b>64,8</b>      | <b>398,7</b>  |
|         | 10:00   |             |             |             |                  |               |
| -       | Сок   | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |
|         | <b>Итого за '10:00 '</b>  | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|         | Обед  |             |             |             |                  |               |
| 42/1    | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60          | 1,9         | 4,4         | 7,5              | 74,5          |
| 22/2    | Суп-лапша без глютена на курином бульоне <sup>1</sup>                 | 200         | 8,1         | 9,3         | 12,6             | 165,3         |
| 1/9     | Мясо кур отварное (порц., без кости)                                  | 70          | 15,9        | 13,3        | 0,2              | 184,2         |
| 11/3    | Капуста тушеная   | 150         | 3,5         | 2,9         | 17,4             | 101,1         |
|         | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
| 20/10-1 | Кисель из сухофруктов (вариант 3)                                     | 200         | 1,0         | 0,1         | 29,2             | 112,2         |
|         | <b>Итого за 'Обед '</b>   | <b>707</b>  | <b>32,6</b> | <b>30,5</b> | <b>87,1</b>      | <b>731,9</b>  |
|         | Уплотненный полдник   |             |             |             |                  |               |
| 15/5    | Запеканка из творога с рисом  | 110         | 15,7        | 10,6        | 19,8             | 238,2         |
| -       | Молоко сгущенное  | 15          | 1,1         | 1,3         | 8,3              | 47,6          |
|         | Зефир   | 30          | 0,2         | 0,0         | 22,1             | 85,8          |
|         | Хлебцы без глютена  | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 38/10   | Молоко кипяченое  | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4              | 117,4         |
|         | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                                | <b>373</b>  | <b>24,4</b> | <b>18,7</b> | <b>73,0</b>      | <b>552,1</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>  | <b>1653</b> | <b>66,3</b> | <b>61,4</b> | <b>240,3</b>     | <b>1747,5</b> |
|         | 2 день  |             |             |             |                  |               |
|         | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 2/6     | Омлет запеченный или паровой  | 150         | 14,6        | 15,9        | 2,5              | 211,2         |
| 4/13    | Сыр (порциями)  | 10          | 2,6         | 2,7         | 0,0              | 35,1          |
|         | Хлебцы без глютена  | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 38/10   | Молоко кипяченое  | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4              | 117,4         |
|         | <b>Итого за 'Завтрак '</b>  | <b>378</b>  | <b>24,6</b> | <b>25,4</b> | <b>25,4</b>      | <b>426,8</b>  |

| ТК    | Наименование блюда                                      | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|       | 10:00   |             |             |             |                  |               |
| -     | Сок   | 100         | 0,5         | 0,1         | 10,3             | 43,2          |
|       | <b>Итого за '10:00 '</b>                                | <b>100</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>  | <b>10,3</b>      | <b>43,2</b>   |
|       | Обед  |             |             |             |                  |               |
| 21/1  | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 60          | 0,5         | 3,6         | 2,4              | 43,3          |
| 2/2   | Борщ со сметаной (вариант 2) без глютена                | 200         | 1,5         | 2,7         | 8,9              | 62,6          |
| -     | Мясо говядины отварное                                  | 20          | 5,4         | 3,8         | 0,0              | 56,0          |
| 1/7   | Рыба отварная   | 80          | 17,4        | 4,6         | 0,0              | 111,3         |
|       | Масло подсолнечное                                      | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
| 32/3  | Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)                  | 150         | 2,7         | 4,0         | 18,5             | 115,4         |
| 37/10 | Напиток из шиповника                                    | 200         | 0,2         | 0,1         | 14,6             | 55,7          |
|       | Хлебцы без глютена                                      | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                                 | <b>742</b>  | <b>30,0</b> | <b>23,9</b> | <b>64,5</b>      | <b>578,5</b>  |
|       | Уплотненный полдник                                     |             |             |             |                  |               |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню)                               | 70          | 16,5        | 12,3        | 0,0              | 176,2         |
| 3/3   | Картофельное пюре                                       | 150         | 3,1         | 3,7         | 22,1             | 132,6         |
|       | Хлебцы без глютена                                      | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| -     | Йогурт-бифидо   | 180         | 7,4         | 4,5         | 10,6             | 116,3         |
| -     | Бананы  | 150         | 2,3         | 0,8         | 34,1             | 143,3         |
|       | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                  | <b>568</b>  | <b>30,8</b> | <b>21,6</b> | <b>80,2</b>      | <b>631,4</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                                    | <b>1788</b> | <b>85,9</b> | <b>70,9</b> | <b>180,4</b>     | <b>1679,9</b> |
|       |   |             |             |             |                  |               |
|       | 3 день  |             |             |             |                  |               |
|       | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 2/4   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным              | 200         | 7,8         | 8,0         | 34,5             | 233,0         |
| -     | Масло сливочное   | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1              | 33,0          |
|       | Хлебцы без глютена                                      | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2)                             | 200         | 3,6         | 3,3         | 15,0             | 100,3         |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                              | <b>423</b>  | <b>13,1</b> | <b>15,4</b> | <b>63,0</b>      | <b>429,4</b>  |
|       | 10:00   |             |             |             |                  |               |
| -     | Сок   | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |
|       | <b>Итого за '10:00 '</b>                                | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|       | Обед  |             |             |             |                  |               |
| 32/1  | Салат из отварной свеклы с растительным маслом          | 60          | 0,8         | 3,6         | 5,4              | 53,9          |
| 13/2  | Суп картофельный вегетарианский со сметаной             | 200         | 1,2         | 2,3         | 9,9              | 63,6          |

| ТК    | Наименование блюда                                     | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 32/8  | Колбаски из мяса говядины                              | 80          | 21,3        | 15,4        | 3,5              | 237,7         |
| 13/3  | Капуста тушеная с фасолью                              | 150         | 3,2         | 3,5         | 11,7             | 83,8          |
| 3/10  | Компот из яблок  | 200         | 0,4         | 0,4         | 19,9             | 80,0          |
|       | Хлебцы без глютена                                     | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                                | <b>717</b>  | <b>29,2</b> | <b>25,7</b> | <b>70,6</b>      | <b>613,6</b>  |
|       | Уплотненный полдник                                    |             |             |             |                  |               |
| 8/5   | Запеканка (сырники) из творога (вариант 3) без глютена | 110         | 18,4        | 10,3        | 15,0             | 227,3         |
|       | Яблочное пюре  | 30          | 0,2         | 0,1         | 5,5              | 22,0          |
|       | Хлебцы без глютена                                     | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
| -     | Кефир-бифидо   | 200         | 5,8         | 6,4         | 8,0              | 116,6         |
|       | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                 | <b>367</b>  | <b>26,7</b> | <b>17,3</b> | <b>48,6</b>      | <b>460,5</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                                   | <b>1657</b> | <b>69,6</b> | <b>58,5</b> | <b>197,6</b>     | <b>1568,3</b> |
|       |  |             |             |             |                  |               |
|       | 4 день   |             |             |             |                  |               |
|       | Завтрак  |             |             |             |                  |               |
| 4/4   | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным            | 200         | 4,1         | 6,2         | 21,9             | 158,5         |
| 27/10 | Чай  | 200         | 0,1         | 0,0         | 9,8              | 37,8          |
| -     | Масло сливочное  | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1              | 66,1          |
| 4/13  | Сыр (порциями)   | 10          | 2,6         | 2,7         | 0,0              | 35,1          |
|       | Хлебцы без глютена                                     | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                             | <b>438</b>  | <b>8,4</b>  | <b>16,5</b> | <b>45,3</b>      | <b>360,5</b>  |
|       | 10:00  |             |             |             |                  |               |
| 38/10 | Молоко кипяченое                                       | 150         | 4,4         | 4,8         | 7,1              | 88,1          |
|       | <b>Итого за '10:00 '</b>                               | <b>150</b>  | <b>4,4</b>  | <b>4,8</b>  | <b>7,1</b>       | <b>88,1</b>   |
|       | Обед   |             |             |             |                  |               |
| 51/1  | Сельдь   | 60          | 10,0        | 5,0         | 0,0              | 85,0          |
| 6/2   | Щи из свежей капусты со сметаной                       | 200         | 1,5         | 2,4         | 7,4              | 54,8          |
|       | Гуляш без глютена                                      | 80          | 17,1        | 17,7        | 6,4              | 250,0         |
| 1/3   | Картофель отварной                                     | 150         | 2,9         | 3,3         | 23,9             | 135,5         |
|       | Хлебцы без глютена                                     | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
| 6/10  | Компот из сухофруктов                                  | 200         | 1,0         | 0,1         | 23,2             | 87,6          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                                | <b>717</b>  | <b>34,8</b> | <b>29,1</b> | <b>81,0</b>      | <b>707,4</b>  |
|       | Уплотненный полдник                                    |             |             |             |                  |               |
| 9/4   | Каша рисовая молочная вязкая                           | 150         | 4           | 5           | 30,4             | 178,8         |
|       | Хлебцы без глютена                                     | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
| -     | Бананы   | 200         | 3,0         | 1,0         | 45,4             | 191,0         |
| 29/10 | Чай с лимоном  | 200         | 0,1         | 0,0         | 9,8              | 38,7          |
|       | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                 | <b>582</b>  | <b>9,3</b>  | <b>6</b>    | <b>105,7</b>     | <b>503</b>    |
|       | <b>Итого за день</b>                                   | <b>1887</b> | <b>57</b>   | <b>57</b>   | <b>239,1</b>     | <b>1659,5</b> |
|       |  |             |             |             |                  |               |

| ТК    | Наименование блюда  | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|       | 5 день  |             |             |             |                  |               |
|       | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 19/4  | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200         | 2,3         | 0,5         | 21,8             | 98,0          |
|       | Хлебцы без глютена  | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
|       | Джем  | 30          | 0,2         | 0,0         | 21,8             | 83,4          |
| 30/10 | Чай с молоком   | 200         | 2,9         | 3,2         | 14,4             | 95,2          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                      | <b>448</b>  | <b>6,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>71,5</b>      | <b>339,6</b>  |
|       | 10:00   |             |             |             |                  |               |
| -     | Сок   | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |
|       | <b>Итого за '10:00 '</b>  | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|       | Обед  |             |             |             |                  |               |
| 19/1  | Салат из свежих огурцов с растительным маслом                   | 60          | 0,4         | 3,6         | 1,9              | 40,5          |
| 38/2  | Суп крестьянский с крупой со сметаной (вариант 2)               | 200         | 1,9         | 3,1         | 12,4             | 81,8          |
| -     | Мясо говядины отварное  | 20          | 5,4         | 3,8         | 0,0              | 56,0          |
| 9/7   | Запеканка из рыбы с морковью                                    | 80          | 11,3        | 4,2         | 5,6              | 103,2         |
| 11/3  | Капуста тушеная   | 150         | 3,5         | 2,9         | 17,4             | 101,1         |
| 10/10 | Компот из кураги и изюма  | 200         | 0,7         | 0,0         | 23,2             | 88,2          |
|       | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
|       | Зефир   | 30          | 0,2         | 0,0         | 22,1             | 85,8          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>   | <b>767</b>  | <b>25,8</b> | <b>18,2</b> | <b>102,7</b>     | <b>651,2</b>  |
|       | Уплотненный полдник   |             |             |             |                  |               |
| 8/3   | Картофель, запеченный с яйцом                                   | 200         | 10,0        | 12,3        | 43,6             | 320,6         |
|       | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
| 38/10 | Молоко кипяченое  | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4              | 117,4         |
|       | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                          | <b>427</b>  | <b>18,1</b> | <b>19,3</b> | <b>73,2</b>      | <b>532,6</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>  | <b>1792</b> | <b>51,5</b> | <b>41,6</b> | <b>262,8</b>     | <b>1588,3</b> |
|       | 6 день  |             |             |             |                  |               |
|       | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 2/4   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                      | 200         | 7,8         | 8,0         | 34,5             | 233,0         |
| -     | Масло сливочное   | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1              | 33,0          |
|       | Хлебцы без глютена  | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком                                      | 200         | 3,1         | 3,2         | 14,4             | 96,4          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                      | <b>423</b>  | <b>12,5</b> | <b>15,2</b> | <b>62,3</b>      | <b>425,5</b>  |
|       | 10:00   |             |             |             |                  |               |
| -     | Сок   | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |
|       | <b>Итого за '10:00 '</b>  | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |

| ТК      | Наименование блюда  | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|         | Обед  |             |             |             |                  |               |
| 44/1    | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60          | 1,1         | 3,7         | 7,9              | 68,6          |
| 22/2    | Суп-лапша без глютена на курином бульоне <sup>1</sup>                         | 200         | 8,1         | 9,3         | 12,6             | 165,3         |
| 5/9     | Биточки (котлеты) из мяса кур   | 80          | 11,9        | 10,0        | 7,4              | 167,0         |
| 23/3    | Свекла, тушенная с яблоками   | 130         | 1,4         | 7,6         | 15,0             | 127,7         |
|         | Хлебцы без глютена  | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 20/10-1 | Кисель из сухофруктов (вариант 3)   | 200         | 1,0         | 0,1         | 29,2             | 112,2         |
|         | <b>Итого за 'Обед '</b>   | <b>688</b>  | <b>25,0</b> | <b>31,1</b> | <b>85,6</b>      | <b>703,8</b>  |
|         | Уплотненный полдник   |             |             |             |                  |               |
| 13/5    | Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена             | 110         | 14,5        | 12,2        | 13,4             | 221,0         |
|         | Яблочное пюре   | 30          | 0,2         | 0,1         | 5,5              | 22,0          |
|         | Зефир   | 30          | 0,2         | 0,0         | 22,1             | 85,8          |
|         | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
| -       | Йогурт-бифидо   | 200         | 8,2         | 5,0         | 11,8             | 129,2         |
|         | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>  | <b>397</b>  | <b>25,4</b> | <b>17,9</b> | <b>72,8</b>      | <b>552,6</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>  | <b>1658</b> | <b>63,7</b> | <b>64,3</b> | <b>236,2</b>     | <b>1746,8</b> |
|         |   |             |             |             |                  |               |
|         | 7 день  |             |             |             |                  |               |
|         | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 5/6     | Омлет с зеленым горошком (запеченный)   | 150         | 10,4        | 8,6         | 9,8              | 150,8         |
|         | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
| 4/13    | Сыр (порциями)  | 10          | 2,6         | 2,7         | 0,0              | 35,1          |
| 30/10   | Чай с молоком   | 200         | 2,9         | 3,2         | 14,4             | 95,2          |
|         | <b>Итого за 'Завтрак '</b>  | <b>387</b>  | <b>18,2</b> | <b>15,0</b> | <b>44,3</b>      | <b>375,6</b>  |
|         | 10:00   |             |             |             |                  |               |
| -       | Бананы  | 200         | 3,0         | 1,0         | 45,4             | 191,0         |
|         | <b>Итого за '10:00 '</b>  | <b>200</b>  | <b>3,0</b>  | <b>1,0</b>  | <b>45,4</b>      | <b>191,0</b>  |
|         | Обед  |             |             |             |                  |               |
| 21/1    | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом                       | 60          | 0,5         | 3,6         | 2,4              | 43,3          |
| 21/2    | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной                               | 200         | 4,7         | 10,7        | 14,2             | 170,0         |
| 9/7     | Запеканка из рыбы с морковью  | 80          | 11,3        | 4,2         | 5,6              | 103,2         |

| ТК    | Наименование блюда                              | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 5/3   | Картофельное пюре с морковью                    | 150         | 2,8         | 3,5         | 18,4             | 114,0         |
| 12/10 | Компот из чернослива и изюма                    | 200         | 0,4         | 0,1         | 22,9             | 88,7          |
|       | Хлебцы без глютена                              | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                         | <b>717</b>  | <b>22,1</b> | <b>22,7</b> | <b>83,7</b>      | <b>613,7</b>  |
|       | Уплотненный полдник                             |             |             |             |                  |               |
| 34/3  | Рагу из овощей с крупой                         | 200         | 3,9         | 3,7         | 27,5             | 153,6         |
|       | Хлебцы без глютена                              | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
|       | Сухофрукты порционно                            | 30          | 0,6         | 0,2         | 15,4             | 61,2          |
| -     | Йогурт-бифидо                                   | 200         | 8,2         | 5,0         | 11,8             | 129,2         |
|       | Зефир   | 30          | 0,2         | 0,0         | 22,1             | 85,8          |
|       | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>          | <b>487</b>  | <b>15,2</b> | <b>9,5</b>  | <b>96,9</b>      | <b>524,4</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                            | <b>1791</b> | <b>58,5</b> | <b>48,2</b> | <b>270,3</b>     | <b>1704,7</b> |
|       |   |             |             |             |                  |               |
|       | 8 день  |             |             |             |                  |               |
|       | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 9/4   | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200         | 5,2         | 6,3         | 40,4             | 238,5         |
|       | Хлебцы без глютена                              | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| -     | Масло сливочное                                 | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1              | 33,0          |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2)                     | 200         | 3,6         | 3,3         | 15,0             | 100,3         |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                      | <b>423</b>  | <b>10,4</b> | <b>13,7</b> | <b>68,9</b>      | <b>434,9</b>  |
|       | 10:00   |             |             |             |                  |               |
| -     | Сок   | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |
|       | <b>Итого за '10:00 '</b>                        | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|       | Обед  |             |             |             |                  |               |
|       | Огурец свежий                                   | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9              | 8,8           |
| 16/2  | Суп картофельный с бобовыми                     | 200         | 4,4         | 4,5         | 19,5             | 131,2         |
| 3/8   | Мясо говядины, тушенное с овощами               | 200         | 15,7        | 15,7        | 21,9             | 289,2         |
| 1/10  | Компот из яблок и кураги                        | 200         | 0,4         | 0,2         | 17,7             | 68,8          |
|       | Хлебцы без глютена                              | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                         | <b>687</b>  | <b>23,3</b> | <b>20,9</b> | <b>81,0</b>      | <b>592,5</b>  |
|       | Уплотненный полдник                             |             |             |             |                  |               |
| 2/4   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным      | 200         | 7,8         | 8,0         | 34,5             | 233,0         |
|       | Хлебцы без глютена                              | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| -     | Йогурт-бифидо                                   | 200         | 8,2         | 5,0         | 11,8             | 129,2         |
|       | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>          | <b>418</b>  | <b>17,6</b> | <b>13,4</b> | <b>59,7</b>      | <b>425,3</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                            | <b>1678</b> | <b>52,1</b> | <b>48,2</b> | <b>225,1</b>     | <b>1517,6</b> |
|       |   |             |             |             |                  |               |



| ТК    | Наименование блюда  | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|       | 9 день  |             |             |             |                  |               |
|       | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 4/4   | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным   | 200         | 4,1         | 6,2         | 21,9             | 158,5         |
| 27/10 | Чай   | 200         | 0,1         | 0,0         | 9,8              | 37,8          |
| 1/6   | Яйцо отварное   | 40          | 5,1         | 4,6         | 0,3              | 62,8          |
|       | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>  | <b>467</b>  | <b>11,6</b> | <b>11,4</b> | <b>52,1</b>      | <b>353,7</b>  |
|       | 10:00   |             |             |             |                  |               |
| -     | Сок   | 100         | 0,5         | 0,1         | 10,3             | 43,2          |
| -     | Бананы  | 150         | 2,3         | 0,8         | 34,1             | 143,3         |
|       | <b>Итого за '10:00 '</b>  | <b>250</b>  | <b>2,8</b>  | <b>0,9</b>  | <b>44,1</b>      | <b>186,5</b>  |
|       | Обед  |             |             |             |                  |               |
| 49/1  | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 60          | 0,9         | 3,7         | 6,3              | 60,0          |
| 37/2  | Уха с крупой рисовой  | 200         | 7,8         | 3,9         | 11,5             | 110,9         |
| 58/8  | Запеканка капустная с мясом говядины  | 200         | 21,0        | 18,5        | 16,4             | 310,7         |
| 6/10  | Компот из сухофруктов   | 200         | 1,0         | 0,1         | 23,2             | 87,6          |
|       | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>   | <b>687</b>  | <b>33,0</b> | <b>26,7</b> | <b>77,5</b>      | <b>663,8</b>  |
|       | Уплотненный полдник   |             |             |             |                  |               |
| 8/5   | Запеканка (сырники) из творога (вариант 3) без глютена  | 110         | 18,4        | 10,3        | 15,0             | 227,3         |
| -     | Молоко сгущенное  | 15          | 1,1         | 1,3         | 8,3              | 47,6          |
|       | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
| 38/10 | Молоко кипяченое  | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4              | 117,4         |
|       | Зефир   | 30          | 0,2         | 0,0         | 22,1             | 85,8          |
|       | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>  | <b>382</b>  | <b>27,8</b> | <b>18,4</b> | <b>749,0</b>     | <b>573</b>    |
|       | <b>Итого за день</b>  | <b>1786</b> | <b>75,1</b> | <b>57,5</b> | <b>248,9</b>     | <b>1776,7</b> |
|       | 10 день   |             |             |             |                  |               |
|       | Завтрак   |             |             |             |                  |               |
| 2/4   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным  | 200         | 7,8         | 8,0         | 34,5             | 233,0         |
| -     | Масло сливочное   | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1              | 33,0          |
|       | Хлебцы без глютена  | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком  | 200         | 3,1         | 3,2         | 14,4             | 96,4          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак '</b>  | <b>423</b>  | <b>12,5</b> | <b>15,2</b> | <b>62,3</b>      | <b>425,5</b>  |
|       | 10:00   |             |             |             |                  |               |
| -     | Сок   | 150         | 0,8         | 0,2         | 15,5             | 64,9          |

| ТК    | Наименование блюда                              | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
|       | <b>Итого за '10:00 '</b>                        | <b>150</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>15,5</b>      | <b>64,9</b>   |
|       | Обед  |             |             |             |                  |               |
| 18/1  | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 60          | 0,8         | 3,6         | 12,8             | 81,6          |
| 2/2   | Борщ со сметаной (вариант 2) без глютена        | 200         | 1,5         | 2,7         | 8,9              | 62,6          |
| 1/7   | Рыба отварная                                   | 80          | 17,4        | 4,6         | 0,0              | 111,3         |
| 41/2  | Фрикадельки мясные                              | 20          | 4,1         | 2,9         | 0,2              | 43,6          |
| 3/3   | Картофельное пюре                               | 150         | 3,1         | 3,7         | 22,1             | 132,6         |
| 3/10  | Компот из яблок                                 | 200         | 0,4         | 0,4         | 19,9             | 80,0          |
|       | Хлебцы без глютена                              | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1             | 94,6          |
|       | <b>Итого за 'Обед '</b>                         | <b>737</b>  | <b>29,6</b> | <b>18,5</b> | <b>84,1</b>      | <b>606,2</b>  |
|       | Уплотненный полдник                             |             |             |             |                  |               |
| 28/3  | Икра из кабачков                                | 60          | 0,9         | 3,7         | 6,7              | 64,7          |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню)                       | 70          | 16,5        | 12,3        | 0,0              | 176,2         |
| 46/3  | Макаронные изделия без глютена отварные         | 130         | 4,6         | 2,6         | 29,6             | 159,4         |
|       | Масло подсолнечное                              | 5           | 0,0         | 4,4         | 0,0              | 39,6          |
|       | Хлебцы без глютена                              | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 38/10 | Молоко кипяченое                                | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4              | 117,4         |
|       | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>          | <b>483</b>  | <b>29,4</b> | <b>29,8</b> | <b>59,1</b>      | <b>620,4</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>                            | <b>1793</b> | <b>72,3</b> | <b>63,6</b> | <b>220,9</b>     | <b>1716,9</b> |
|       | <b>Среднее значение за период</b>               |             | <b>65</b>   | <b>57</b>   | <b>232</b>       | <b>1670</b>   |

Разрешены крупы ( **рис, греча, кукуруза**), изделия из этих круп (макаронны, хлебцы без добавления других круп), бобовые.

Коэффициент пересчета хлебцов на хлеб = 1,32

Кисло-молочные продукты используются преимущественно с бифидо-флорой.

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.**

Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет с непереносимостью глютена. СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов) Режим питания: четырехразовое

| Наименование продукта  | Норма | Среднее в день | Выполнение нормы, % | 1     | 2     | 3     | 4     | 5   | 6     | 7     | 8   | 9     | 10    | Факт. за 10 дн. |
|--|-------|----------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|-----------------|
| Молоко, кисломолочные продукты   | 450   | 391            | 87                  | 373,5 | 451,1 | 400   | 314   | 311 | 424,4 | 356,3 | 475 | 374,5 | 429,8 | 3910            |
| Творог (5%-9% м.д.ж.)  | 40    | 36,2           | 91                  | 82,5  |       | 101,2 |       |     | 77    |       |     | 101,2 |       | 361,9           |
| Сметана  | 11    | 5,1            | 46,2                | 2,8   | 4     | 2,2   | 7,8   | 4   | 6,1   | 13,7  |     | 6,2   | 4     | 50,8            |
| Сыр  | 6     | 3              | 50                  |       | 10    |       | 10    |     |       | 10    |     |       |       | 30              |
| Мясо 1-й категории   | 55    | 48,6           | 88,3                |       | 32    | 106,4 | 92,2  | 32  |       | 17    | 80  | 103   | 23    | 485,6           |
| Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.)   | 24    | 22,5           | 94                  | 131   |       |       |       |     | 93,6  |       |     |       |       | 224,6           |
| Субпродукты (печень, язык, сердце)   | 25    | 19,4           | 78                  |       | 96,8  |       |       |     |       |       |     |       | 96,8  | 193,6           |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое  | 37    | 39,5           | 107                 |       | 97,6  |       | 60    | 52  |       | 52    |     | 36    | 97,6  | 395,2           |
| Яйца   | 40    | 30,9           | 77,2                | 11,5  | 112,5 | 20,4  |       | 44  | 4,4   | 65,5  |     | 48,4  | 2     | 308,7           |
| Картофель  | 140   | 139,5          | 99,6                | 32,2  | 215,9 | 50    | 170,8 | 270 | 33,4  | 228,1 | 175 | 64,1  | 155   | 1394,5          |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 220   | 213            | 97                  | 230,7 | 222,9 | 265,1 | 118   | 355 | 149,5 | 321,7 | 95  | 202,1 | 174,4 | 2134            |
| Фрукты свежие  | 100   | 103,4          | 103,4               |       | 165   | 120   | 204,9 |     | 64,5  | 200   | 40  | 150   | 90    | 1034,4          |
| Сухофрукты   | 11    | 16,3           | 147,7               | 20    |       |       | 20    | 20  | 20    | 45,5  | 5   | 20    | 12    | 162,5           |

| Наименование продукта                                 | Норма | Среднее в день | Выполнение нормы, % | 1    | 2    | 3    | 4    | 5   | 6    | 7     | 8    | 9     | 10   | Факт. за 10 дн. |
|---|-------|----------------|---------------------|------|------|------|------|-----|------|-------|------|-------|------|-----------------|
| Соки фруктовые и овощные                              | 100   | 110            | 110                 | 150  | 100  | 150  |      | 150 | 150  |       | 150  | 100   | 150  | 1100            |
| Хлеб ржаной   | 50    |                | 94                  |      |      |      |      |     |      |       |      |       |      |                 |
| Хлеб без глютена (хлебцы)                             | 80    | 92,9           |                     | 83,2 | 83,2 | 95   | 98,8 | 95  | 93,6 | 106,9 | 83,2 | 106,9 | 83,2 | 929             |
| Крупы, бобовые  | 43    | 43,9           | 100                 | 60,5 |      | 47,2 | 53   | 38  | 45,5 | 15    | 100  | 40,2  | 40   | 439             |
| Макаронные изделия без глютена                        | 12    | 7,6            | 63,5                | 16   |      |      |      |     | 16   |       |      |       | 44,2 | 76,2            |
| Мука рисовая  | 29    | 1,8            | 6,2                 | 3    |      | 4,8  |      | 3   | 3,2  | 4     |      |       |      | 18              |
| Масло сливочное                                       | 21    | 16,1           | 76,7                | 16,2 | 13,1 | 10   | 26,3 | 16  | 19,5 | 8,8   | 15   | 15    | 21,1 | 161             |
| Масло растительное                                    | 11    | 12             | 110                 | 8,8  | 21,7 | 12,5 | 5,8  | 7,4 | 15,9 | 15,2  | 10   | 6,7   | 17,9 | 121             |
| Кондитерские изделия                                  | 20    | 15             | 75                  | 30   |      |      |      | 30  | 30   | 30    |      | 30    |      | 150             |
| Чай   | 0,6   | 0,2            | 33,3                |      |      |      | 0,8  | 0,4 |      | 0,4   |      | 0,4   |      | 2               |
| Какао-порошок   | 0,6   | 0,8            | 133,3               |      |      | 4    |      |     |      |       | 4    |       |      | 8               |
| Кофейный напиток                                      | 1,2   | 0,6            | 50                  | 2    |      |      |      |     | 2    |       |      |       | 2    | 6               |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 30    | 28,1           | 93,5                | 25,7 | 10   | 31,2 | 33,8 | 43  | 32,1 | 20    | 29   | 31,2  | 24,6 | 280,6           |
| Крахмал   | 3     | 1,6            | 53,3                | 8    |      |      |      |     | 8    |       |      |       |      | 16              |
| Соль пищевая поваренная йодированная                  | 5     | 4              | 80,8                | 4,1  | 4    | 3,9  | 4,2  | 5,5 | 3,1  | 4,1   | 3,8  | 3,7   | 4    | 40,4            |

Разрешены крупы ( **рис, греча, кукуруза**), изделия из этих круп (макаронны, хлебцы без добавления других круп), бобовые.

Коэффициент пересчета хлебцов на хлеб = 1,32

Кисло-молочные продукты используются преимущественно с бифидо-флорой.