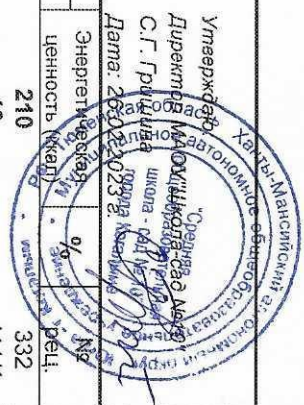


Меню для детей аллергиков (без глютена) приложение №1 к основному меню

Сезон: осенний - 2024 г.г.

Возрастная категория от 1 до 3 лет

День 1



Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210		332
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91		403
		400				341		24,4
Второй завтрак	Компот из смородины черной	200	0,31	0,1	22,14	91		393
								6,5
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,87	6,8	70		73
	Котлеты рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183		299
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	98		354
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,9	102		394
		590				453		32,4
Полдник	Компот из апельсина	200	0,49	0,11	37,77	139		392
	15ч Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,17	32		43
		250				171		12,2
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		386
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31		57
	Картофель отварной	130	2,54	4,9	19,96	134		136
	Мясо отварное	85	24,19	3,25	0,48	128		289
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28		411/4/10
	505				365		26,1	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>50,09</b>	<b>33,7</b>	<b>232,32</b>	<b>1421</b>		

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша расплечатая пшениная с фруктами	150	5,43	8,72	42,04	268		181
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		414
	Яблоко фаршированное морковью	70	0,52	1,37	10,79	57		405
		<b>400</b>				<b>365</b>		<b>26,1</b>
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	70		23
								<b>5,0</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	150	5,74	2,68	7,98	83		83/1
	Кнели куриные с рисом	70	12,43	11,82	4,63	175		329
	Макаронны отварные с маслом(безглютеновые)	110	4,07	3,09	19,33	123		218/219
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88		390
		<b>510</b>				<b>469</b>		<b>34</b>
<b>Полдник</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88		417
	15ч Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41		41
		<b>250</b>				<b>129</b>		<b>9,2</b>
<b>Ужин</b>	Фрукты свежие(груши)	80	0,3	0,2	8,24	37		386
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,13	9,42	11,31	118		24
	Котлеты из говядины с овощами	70	10,5	12,6	2,45	171		385
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		411(410)
		<b>400</b>				<b>354</b>		<b>25,3</b>
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>43,62</b>	<b>53,02</b>	<b>182,98</b>	<b>1387</b>		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	150	7,64	8,13	30,21	225	191	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Бананы	80	1,2	0,4	16,8	76	369	
		380			329	23,5		
Второй завтрак	Напиток из замороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	90	23	
						6,4		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,53	9,11	87	63	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	12,56	13,67	11,23	275	362	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
		490			451	32,2		
Полдник	15ч Компот из апельсинов	180	0,44	0,09	34	124	392	
	Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91	403	
		250			215	15,4		
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	94	293	
	Капуста тушеная	120	2,38	4,45	11,39	95	354	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
		430			317	18,6		
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>34,84</b>	<b>37,3</b>	<b>197,34</b>	<b>1402</b>		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	155	4,73	5,17	21,21	150		182/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Яблоки, фаршированные изюмом	80	0,44	0,27	29,29	121		406
		415				311	22,2	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	62		417
							4,4	
Обед	Салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,4	30		12
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,25	97		82
	Биточки рубленые из птицы(индейка)	60	10,31	6,67	5,95	125		323
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119		339
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88		390
		520			459	32,8		
Полдник	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68		393
	15ч Салат из моркови	70	0,87	0,07	8,13	37		42
		220			105	8		
Ужин	Салат "Зимний"	100	1,34	5,2	8,5	88		23
	Котлеты рыбные " Любительские"	120	13,61	11,04	8,63	185		272
	Рис с овощами	120	2,72	3,96	25,03	149		334
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		412
		520			463	33,1		

Итого за 4 День:

40,27 42,94 212,63 1400

День 5

Принем пищи	Наименование	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом Чай с сахаром Фрукты свежие	160	4,27	4,86	29,32	178	18,7	182
		180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
		100	0,4	0,4	9,8	44		368
		440				262		
Второй завтрак	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	89	6,4	390/2
Обед	Отваренный солёный Суп крестьянский с крупой Шницель рубленый из говядины Рагу овощное Компот из сухофруктов	50	0,4	0,05	1,15	7		309
		200	0,37	2,44	3,75	91		160
		60	9,32	7,07	9,64	139		299
		110	2,11	7,26	10,71	106		362
		180	0,4	0	24,9	102		394
		600				445		31,8
Полдник	15ч Компот из апельсинов с яблоками Яблоко фаршированное морковью	180	0,45	0,18	19,98	84		529
		70	0,52	1,37	10,79	57		405
		250				141		10
Ужин	Кукуруза консервированная Птица тушеная с морковью Каша гречневая рассыпчатая Чай	40	2	0,08	3,32	22		12
		130	12,09	21,84	2,45	257		229
		110	4,84	4,18	27,77	178		330/1
		150	0,04	0,01	6,99	28		411/4/10
		430				485		34,6

Итого за 5 дней:

37,56 49,83 192,34 1422

День 6

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	150	7,64	8,13	30,21	225	191/3	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91	403	
		400			356	25,4		
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягода	180	0,18	0,07	15,67	90	23	
						6,4		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,16	9,94	81	87	
	Сердце в соусе	100	13,22	11,28	5,54	176	408	
	Рис с овощами	120	2,72	3,96	25,03	149	334	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
		520			495	35,4		
Полдник	15ч Компот из кураги	200	0,4	0	27,67	113	419	
	Фрукты(яблоки)	70	1,05	0,07	13,44	61	386	
		270				174	12	
Ужин	Картофель отварной	120	2,34	4,52	18,42	124	136	
	Рыба, тушеная с овощами и томатом	100	9,47	6,54	4,22	112	261	
	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	363	
		370				304	21,7	
Итого за 6 дней:			41,55	38,16	219,91	1419		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	150	4,09	6,78	33,38	151		252
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Яблоки, фаршированные изюмом	80	0,44	0,27	29,29	121		406
		410				312		22,3
Второй завтрак	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93		529
								6,6
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	62		41/1
	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,3	87		83
	Азу	200	16,3	17,47	20,8	306		370
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79		417
		630				534		38,1
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,67	113		394
	Салат из моркови с яблоками и курагой	50	0,65	2,56	5,47	48		40
		250				161		11,5
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95		386
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,45	9,56	8,43	158		305
	Картофель отварной	100	2,05	3,96	16,12	108		318
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
		500				401		28,6

Итого за 7 дней:

38,94

48,91

239,44

1501

**День 8**

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная с сахаром	160	4,27	4,86	29,32	178	182	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Яблоко печеное	70	0,66	0,12	2,76	15	403	
		410			233	16,6		
Второй завтрак	Напиток из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
						5,0		
Обед	Суп "Харчо" с мясом птицы	185/15	5,52	5,68	14,2	112	112	
	Щицель из говядины	70	10,87	8,25	12,25	166	299/1	
	Рис с овощами	120	2,72	3,96	25,03	149	334	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
		620			529	37,8		
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	417	
	15ч Салат из моркови	70	0,87	0,07	8,13	37	42	
		270			125	9		
Ужин	Фрукты свежие(апельсины)	100	1,5	0,5	21	90	386	
	Биточки рубленые из кур	80	12,92	11,85	13,46	213	322	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,13	9,420	11,31	118	24	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
		460			461	32,9		

Итого за 8 дней:

43,81    45,09    216,14    1418



День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	4,59	4,59	33,68	198	182/6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Яблоки, фаршированные изюмом	80	0,44	0,27	29,29	121	406	
		440				359	25,6	
Второй завтрак	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	532	
							7,0	
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,44	3,09	4	50	12	
	Рассольник домашний	180	1,51	3,67	10,62	82	81	
	Тефтели мясные (ежки)	120	9,13	12,38	9,77	164	304	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	119	339	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
		620				504	36,0	
Полдник	15ч Компот из черной смородины	200	0,31	0,11	22,14	91	393	
	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,58	5,72	48	36	
		250				139	10	
Ужин	Фрукты свежие(киви)	100	1,1	0,5	15	61	386	
	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,44	95	46	
	Мясо отварное	85	24,19	3,25	0,48	128	289	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
		465				324	23,1	
Итого за 9 дней:			48,06	40,65	221,02	1424		

День 10

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выс вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ ред.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	4,8	5,47	32,99	200	18,2	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Яблоко печеное	70	0,66	0,12	2,76	15		403
		430				255	18,2	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,41	100	7,1	23
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,44	2,78	7,31	60		136
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	94		293
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,4	3,8	25,25	162		330/1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85		394
		460				401	28,6	
Полдник	15ч Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	46		412
	Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,17	32		43
		250				78	6	
Ужин	Фрукты свежие(мандарины)	80	0,6	0,2	6	26		386
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31		57
	Котлеты из говядины с овощами	100	15,7	18,6	3,5	244		385
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,44	38		411/1
		390				339	24	

Итого за 10 дней:

Итого за весь период:

Среднее значение за период:

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

37,3	39,26	159,01	1173
416,04	428,86	2073,13	13967
41,60	42,89	207,31	1397
2,98	3,07	14,84	
1	1	5	