

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

Сезон: **осенний-2024 г.г.**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	252	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
		430				383	21,3
Второй завтрак	Компот из смородины черной	200	0,31	0,1	22,14	91	393
							5,1
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	25,2
Полдник	Компот из апельсинов	200	0,49	0,11	37,77	139	392
	Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,17	32	43
		250				171	12
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Ликра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	39	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	411/410
		515				373	20,7
Итого за 1 день:			50,93	35,24	240,42	1471	

Итого за 1 день:

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами	180	6,52	10,47	50,46	322		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
		430				419	23,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98		418
							5	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,64	3,58	10,64	111		83/1
	Кнели куриные с рисом	80	14,21	13,51	5,3	190		329
	Макаронные отварные с маслом(безглютеновые)	130	4,81	3,65	22,83	145		218/219
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88		390
		590				534	30	
Полдник	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
		250				129	7	
Ужин	Фрукты свежие(груши)	100	0,4	0,3	10,3	46		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	180	0,06	0,02	9,99	40		411(410)
		450				375	20,8	

Итого за 2 день:

49,84 58,27 213,27 1555



День 3

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Затрака	Каша из смеси круп с изюмом	180	9,17	9,76	36,26	270		191
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95		369
		460				405	22,5	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,67	90		23
							5,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,53	9,11	87		63
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	16,78	18,56	12,67	338		362
	Кисель с витаминами (Витолшка)	200	0	0	24	95		19
		600				520	28,9	
Полдник	Компот из апельсиннов	180	0,44	0,09	34	124		392
	15ч Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91		403
		250				215	12	
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		386
	Гуляш из отварного мяса	80	10,27	8,22	2,64	125		293
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	98		354
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28		411(410)
		460				295	16,4	
Итого за 3 День:			43,11	45,65	216,12	1525		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
		блюда	Б	Ж	У	Б	Ж			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	3,76	3,6	28,45	171	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			
		440				332	18,4			
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	5	417		
Обед	Салат из кукурузы	50	1,43	3,08	4	50	12			
	Рассолник ленинградский	200	1,68	4,08	13,25	97	82			
	Биточки рубленые из птицы(индейка)	80	13,83	9,15	8,09	170	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			
		630				524	29,1			
Полдник	Компот из смородины черной	180	0,28	0,1	19,93	82	393			
	15ч Салат из моркови	70	0,87	0,07	8,13	37	42			
		250				119	7			
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	25,7			
Итого за 4 день:			43,61	45,17	233,44	1526				

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом Чай с сахаром Фрукты свежие	180	4,8	5,47	32,99	200		182
		180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
		100	0,4	0,4	9,8	44		368
		460				284	15,8	
Второй завтрак	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	89		390/2
							5	
Обед	Огурец соленый 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
		80	12,44	9,24	12,56	183		299
		140	2,65	9,24	13,63	135		362
		180	0,4	0	24,9	102		394
		650				518	28,8	
Полдник	15ч Компот из апельсиннов 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	8	
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
		150	6,6	5,7	37,86	292		330/1
		150	0,04	0,01	6,99	28		411/410
		470				599	33,3	

Итого за 5 дней:

43,51 56,11 211,94 1631

День 6

Приним пицци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	180	9,17	9,76	36,26	270		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
		430				401	22,3	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	90		23
							5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	108		87
	Сердце в соусе	130	18,08	13,96	6,36	223		408
	Рис с овощами	120	2,72	3,96	25,03	149		334
	Кисель с витаминами (Витгошка)	200	0	0	24	95		19
		650				575	31,9	
Полдник	Компот из кураги	200	0,4	0	27,67	113		419
	15ч фрукты(яблоки)	70	1,05	0,07	13,44	61		386
		270				174	10	
Ужин	Картофель отварной	130	2,54	4,9	19,96	134		136
	Рыба, тушеная с овощами и томатом	130	12,31	8,5	5,49	146		261
	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68		363
		410				348	19,3	
Итого за 6 дней:			51,42	45,8	235,41	1588		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	180	4,91	8,14	40,06	253		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
		440				414	23,0	
Второй завтрак	Компот из апельсина с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93		529
							5	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	62		411/1
	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	29,7	
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,67	113		394
	15ч Салат из моркови с яблоками и курагой	50	0,65	2,56	5,47	48		40
		250				161	9	
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	22,3	
Итого за 7 дней:			39,76	50,27	246,12	1603		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная с сахаром	180	4,8	5,47	32,09	200		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	14,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98		418
							5	
Обед	Суп "Харчо" с мясом птицы	185/15	5,52	5,68	14,2	112		46
	Шницель 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
		600				529	29,4	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88		417
	Салат из моркови	70	0,87	0,07	8,13	37		42
		270				125	7	
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	25,6	
Итого за 8 день:			44,93	45,94	229,79	1468		

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	
	Яблоко, фаршированное изюмом	80	0,44	0,27	29,29	121	406	
		440				359	19,9	
Второй завтрак	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	532	
							5	
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 с витаминами (Витолка)	200	0	0	24	95	19	
		670				510	28,3	
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	8	
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	18,0	

Итого за 9 день:

47,4 40,6 223,58 1430

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
		блюда	Б	Ж			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	4,8	5,47	32,99	200	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1
	Яблоко печеное	70	0,66	0,12	2,75	15	403
		430				255	14,2
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418
							5,4
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,92	5,56	14,62	120	136
	Гуляш из отварного мяса	80	10,27	8,22	2,64	125	293
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,28	4,56	30,3	197	330/1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394
		580				544	30,2
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	4
Ужин	Фрукты свежие(мандарины)	80	0,6	0,2	6	26	386
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	39	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
		400				347	19

Итого за 10 дней:

Итого за весь период:

Среднее значение за период:

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

47,45	50,25	214,06	1322
461,96	473,30	2264,15	15119
46,20	47,33	226,42	1512
3,06	3,13	14,98	
1	1	5	