

**УТВЕРЖДАЮ**



**Специальное циклическое меню для детей с непереносимостью глютена  
(целиакией) 4-7 лет  
(пробывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов,  
всесезонное, четырехразовое питание)**

МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена (целиакией) 4-7 лет

| ТК      | Наименование блюда  | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>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 1                            | 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  | Углеводы,<br>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, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, 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, г   | Белки, г   | Жиры, г    | Углеводы, 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, г   | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, 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 1                                    | 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, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, 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, г   | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, 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  | Углеводы,<br>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 (макароны, хлебцы без добавления других круп), бобовые.

Коэффициент пересчета хлебцов на хлеб = 1,32 Кисло-молочные продукты используются преимущественно с бифидо-флорой.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575813

Владелец Селиверстова Вера Павловна

Действителен с 26.08.2021 по 26.08.2022