

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 364

620100 г. ЕКАТЕРИНБУРГ, УЛ. ТВЕРИТИНА, 6 ТЕЛ.(ФАКС) 254-81-43

е-mail [mdou364@list.ru](mailto:mdou364@list.ru), сайт <http://364.tvoysadik.ru/>

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад № 364

И.И. Чусовитина/



Примерное

10-дневное меню

для детей 3-7 лет с непереносимостью глютена  
с 10,5 ч пребыванием

Екатеринбург, г.

| Прием пищи             | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецепт |
|------------------------|------------------------------------------------|-------------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------------|------------------|-------------|
|                        |                                                |                   | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                         |                  |             |
| День 1 (понедельник)   |                                                |                   |                     |       |          |                                         |                  |             |
| Завтрак                | Каша рисовая молочная с маслом сливочным       | 200               | 6                   | 5,8   | 42,4     | 248                                     | 0,52             | 7/4         |
|                        | Джем                                           | 20                | 0,2                 | 0     | 21,8     | 83,4                                    | 0,07             | 1/7         |
|                        | Хлебцы без глютена                             | 18                | 1,6                 | 0,4   | 13,4     | 63                                      |                  | 8/-1        |
|                        | Кофейный напиток с молоком                     | 200               | 3                   | 2,9   | 13,4     | 89                                      | 0,52             | 8.13/10     |
| Итого завтрак          |                                                | 438               | 10,8                | 9,1   | 77,6     | 483,4                                   | 1,11             |             |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый                                  | 200               | 1                   | 0,2   | 20,2     | 92,37                                   | 3                | 7.031-1     |
| Итого второй завтрак   |                                                | 200               | 1                   | 0,2   | 20,2     | 92,37                                   | 3                |             |
| Обед                   | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60                | 0,8                 | 5     | 4,1      | 64                                      | 1,16             | 7.20/1      |
|                        | Суп картофельный вегетарианский со сметаной    | 180               | 1,17                | 2,34  | 8,01     | 60,5                                    | 4,4              | 7.13/2/2    |
|                        | Мясо кур отварное (порц., без кости)           | 70                | 11,3                | 9,5   | 0,2      | 131,6                                   | 0                | 1/10        |
|                        | Капуста тушеная                                | 150               | 2,8                 | 2,3   | 13,9     | 80,9                                    | 5,72             | 11/4        |
|                        | Кисель из шиповника                            | 200               | 0,34                | 0,02  | 21,64    | 100,08                                  | 50,16            | 7.193       |
|                        | Хлебцы без глютена                             | 27                | 2,3                 | 0,6   | 20,1     | 94,6                                    | 0,00             | 8/1         |
| Итого обед             |                                                | 720               | 21,01               | 20,36 | 88,05    | 563,27                                  | 60,28            | 8/1         |
| Уплотняющий<br>полдник | Запеканка из творога с рисом                   | 150               | 21,75               | 14,85 | 28,2     | 301                                     | 0,15             | 7.14/5/1    |
|                        | Зефир                                          | 30                | 0,24                | 0     | 23,55    | 91                                      | 0                | 2021/7/15   |
|                        | Чай                                            | 200               | 0                   | 0     | 9,1      | 35                                      | 0                | 8.10/10     |

|                    |      |       |       |       |         |       |     |
|--------------------|------|-------|-------|-------|---------|-------|-----|
| Хлебцы без глотена | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1  | 94,6    | 0,00  | 8/1 |
| Итого поддник      | 407  | 24,29 | 15,45 | 80,95 | 521,6   | 0,15  |     |
| Итого за 1 день    | 1765 | 57,1  | 45,11 | 266,8 | 1660,64 | 64,54 |     |

День 2 (вторник)

|                      |                                                                 |      |       |       |        |         |        |          |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|----------|
| Завтрак              | Омлет натуральный                                               | 150  | 21,75 | 14,85 | 28,2   | 220,87  | 0,15   | 7.н038/5 |
|                      | Сыр (порциями)                                                  | 10   | 2,6   | 2,7   | 0      | 35,1    |        | 4/13     |
|                      | Хлебцы без глютена                                              | 18   | 1,6   | 0,4   | 13,4   | 63      |        | 8/-1     |
|                      | Чай с молоком                                                   | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 61      | 0,26   | 8,12/10  |
| Итого завтрак        |                                                                 | 378  | 27,35 | 19,35 | 52,8   | 379,97  | 0,41   |          |
| Второй завтрак       | Фрукт                                                           | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77  | 79,2    | 20     |          |
| Итого второй завтрак |                                                                 | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77  | 79,2    | 20     |          |
| Обед                 | Огурец консервированный                                         | 30   | 1     | 4     | 6,5    | 7,02    | 24,29  | 7.367    |
|                      | Уха рыбацкая                                                    | 180  | 6,12  | 1,89  | 8,82   | 78,3    | 6,24   | 7.30/2/2 |
|                      | Картофельное пюре                                               | 150  | 3,1   | 4,2   | 20,6   | 135     | 3,42   | 7.64с    |
|                      | Печень (безмолочное меню)                                       | 70   | 24,44 | 11,43 | 0      | 189,42  | 0,17   | 9/8/1    |
|                      | Компот из яблок с изюмом                                        | 200  | 0,3   | 0     | 18,5   | 71      | 50,06  | 8.2/10   |
|                      | Хлебцы без глютена                                              | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00   | 8/1      |
| Итого обед           |                                                                 | 684  | 39,56 | 22,72 | 94,62  | 669,94  | 84,18  |          |
| Уплотненный полдник  | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200  | 5,1   | 5,9   | 24,7   | 172     | 0,59   | 7.18/4   |
|                      | Хлебцы без глютена                                              | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00   | 8/1      |
|                      | Кефир                                                           | 200  | 0,1   | 0     | 9,2    | 112     | 0,8    | 8.105    |
|                      | Мармелад                                                        | 25   | 0,72  | 1,41  | 4,46   | 73,25   | 0      | 7.120    |
| Итого полдник        |                                                                 | 452  | 8,22  | 7,91  | 58,46  | 451,85  | 1,39   |          |
| Итого за 2 день      |                                                                 | 1714 | 75,83 | 50,68 | 226,65 | 1580,96 | 105,98 |          |

**День 3 (среда)**

|                             |                                                              |             |              |              |               |                |              |          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------|
| Завтрак                     | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                  | 200         | 4,5          | 5,9          | 22            | 159            | 0,59         | 8.4/4    |
|                             | Хлебцы без глютена                                           | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                             | Масло сливочное                                              | 5           | 0            | 3,6          | 0,1           | 33             |              | 2021/6   |
|                             | Какао с молоком                                              | 200         | 3,9          | 3,5          | 22,9          | 135            | 0,52         | 8.14/10  |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                                              | <b>432</b>  | <b>10,7</b>  | <b>13,6</b>  | <b>65,1</b>   | <b>421,6</b>   | <b>1,11</b>  |          |
| Второй завтрак              | Сок фруктовый                                                | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 92,37          | 3            | 7.031-1  |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                                              | <b>200</b>  | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>92,37</b>   | <b>3</b>     |          |
| Обед                        | Салат из отварной свеклы с сол.огурцом и растительным маслом | 60          | 0,6          | 3,4          | 4,8           | 62,47          | 22,54        | 8.13/1   |
|                             | Суп картофельный вегетарианский со сметаной                  | 180         | 1,17         | 2,34         | 8,01          | 60,5           | 4,4          | 7.13/2/2 |
|                             | Плов из мяса говядины                                        | 230         | 17,27        | 19,73        | 35,35         | 396            | 1,2          | 7.4/8/4  |
|                             | Компот из сухофруктов                                        | 200         | 0,5          | 0,04         | 18,3          | 72             | 50,16        | 8.6/10   |
|                             | Хлебцы без глютена                                           | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                             | <b>Итого обед</b>                                            | <b>697</b>  | <b>4,57</b>  | <b>26,11</b> | <b>86,56</b>  | <b>685,57</b>  | <b>78,3</b>  |          |
| Уплотненный полдник         | Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)                       | 200         | 3,82         | 6,04         | 27,8          | 179,8          | 0,52         | 32/4     |
|                             | Хлебцы без глютена                                           | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                             | Чай                                                          | 200         | 1,4          | 1,4          | 11,2          | 61             | 0,26         | 8.10/10  |
|                             | Мармелад                                                     | 25          | 0,72         | 1,41         | 4,46          | 73,25          | 0            | 7.120    |
| <b>Итого полдник</b>        |                                                              | <b>452</b>  | <b>8,24</b>  | <b>9,45</b>  | <b>63,56</b>  | <b>408,65</b>  | <b>0,78</b>  |          |
| <b>Итого за 3 день</b>      |                                                              | <b>1781</b> | <b>24,51</b> | <b>49,36</b> | <b>235,42</b> | <b>1608,19</b> | <b>83,19</b> |          |

День 4 (четверг)

|                      |                                                                           |      |       |       |        |        |        |          |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|----------|
| Завтрак              | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                                | 200  | 7,2   | 6,6   | 29,3   | 216    | 0,42   | 8.2/4    |
|                      | Хлебцы без глютена                                                        | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6   | 0,00   | 8/1      |
|                      | Масло сливочное                                                           | 5    | 0     | 3,6   | 0,1    | 33     |        | 2021/6   |
|                      | Сыр (порциями)                                                            | 10   | 2,6   | 2,7   | 0      | 35,1   |        | 4/13     |
|                      | Кофейный напиток с молоком                                                | 200  | 3     | 2,9   | 13,4   | 89     | 0,52   | 8.13/10  |
| Итого завтрак        |                                                                           | 442  | 15,1  | 16,4  | 49,5   | 467,7  | 0,94   |          |
| Второй завтрак       | Фрукт                                                                     | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77  | 79,2   | 20     |          |
| Итого второй завтрак |                                                                           | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77  | 79,2   | 20     |          |
| Обед                 | Салат из отвар.картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60   | 1,1   | 4,1   | 7,3    | 72     | 1,96   | 7.27/1   |
|                      | Суп из овощей со сметаной                                                 | 150  | 1,13  | 3,9   | 6,22   | 95,25  | 5,13   | 7.14/2/3 |
|                      | Свекла, тушеная со сметаной                                               | 150  | 2,51  | 12,7  | 13,4   | 126    | 5,72   | 7.11/3   |
|                      | Колбаски из мяса говядины                                                 | 80   | 13,3  | 9,6   | 2,2    | 148,6  | 0      | 32/9     |
|                      | Напиток из шиповника                                                      | 200  | 0,2   | 0,1   | 16,7   | 65     | 89     | 8.15/10  |
|                      | Хлебцы без глютена                                                        | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6   | 0,00   | 8/1      |
|                      | Итого обед                                                                | 667  | 20,54 | 31    | 65,92  | 601,45 | 96,09  |          |
| У плотненный подник  | Отварной картофель                                                        | 150  | 2,9   | 4,2   | 21,9   | 139    | 6      | 7.1/3    |
|                      | Сельдь                                                                    | 50   | 8,64  | 17,3  | 0      | 83,1   | 0      | 7.1125/1 |
|                      | Чай с лимоном                                                             | 200  | 0,1   | 0     | 9,2    | 36     | 0,8    | 7.11/10  |
|                      | Мармелад                                                                  | 25   | 0,72  | 1,41  | 4,46   | 73,25  | 0      | 7.120    |
|                      | Хлебцы без глютена                                                        | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6   | 0,00   | 8/1      |
| Итого подник         |                                                                           | 452  | 14,66 | 23,51 | 55,66  | 425,95 | 6,8    |          |
| Итого за 4 день      |                                                                           | 1761 | 51    | 71,61 | 191,85 | 1574,3 | 123,83 |          |

**День 5 (пятница)**

|                        |                                                                 |             |              |              |               |                |              |          |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------|
| Завтрак                | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200         | 5,1          | 5,9          | 24,7          | 172            | 0,59         | 7.18/4   |
|                        | Хлебцы без глютена                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                        | Масло сливочное                                                 | 5           | 0            | 3,6          | 0,1           | 33             |              | 2021/6   |
|                        | Чай с молоком                                                   | 200         | 1,4          | 1,4          | 11,2          | 61             | 0,26         | 8.12/10  |
| <b>Итого завтрак</b>   |                                                                 | <b>432</b>  | <b>8,8</b>   | <b>11,5</b>  | <b>56,1</b>   | <b>360,6</b>   | <b>0,85</b>  |          |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый                                                   | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 92,37          | 3            | 7.031-1  |
|                        | <b>Итого второй завтрак</b>                                     | <b>200</b>  | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>92,37</b>   | <b>3</b>     |          |
| Обед                   | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом      | 60          | 1            | 4            | 5,9           | 63             | 22,54        | 7.13/1   |
|                        | Суп картофельный с бобовыми                                     | 180         | 3,82         | 3,58         | 15,82         | 117,29         | 0,48         | 7.17/2/2 |
|                        | Азу                                                             | 230         | 24,82        | 23,42        | 23,35         | 439,3          |              | 7.152/4  |
|                        | Компот из яблок                                                 | 200         | 0,08         | 0,08         | 14,8          | 61             | 50,16        | 7.197    |
|                        | Хлебцы без глютена                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                        | Хлебцы без глютена                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
| <b>Итого обед</b>      |                                                                 | <b>724</b>  | <b>34,32</b> | <b>32,28</b> | <b>100,07</b> | <b>869,79</b>  | <b>73,18</b> |          |
| Уплотненный полдник    | Запеканка из творога с рисом                                    | 150         | 21,75        | 14,85        | 28,2          | 301            | 0,15         | 7.14/5/1 |
|                        | Сгущенное молоко                                                | 40          | 0,47         | 1,74         | 0,15          | 37,36          | 0            | 7.351/1  |
|                        | Чай с молоком                                                   | 200         | 1,4          | 1,4          | 11,2          | 61             | 0,26         | 8.12/10  |
|                        | Хлебцы без глютена                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
| <b>Итого полдник</b>   |                                                                 | <b>417</b>  | <b>25,92</b> | <b>18,59</b> | <b>59,65</b>  | <b>493,96</b>  | <b>0,41</b>  |          |
| <b>Итого за 5 день</b> |                                                                 | <b>1773</b> | <b>70,04</b> | <b>62,57</b> | <b>236,02</b> | <b>1816,72</b> | <b>77,44</b> |          |

**День 6 (понедельник)**

|                             |                                                                                                 |             |              |              |               |                |              |             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Завтрак                     | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                                                        | 200         | 6            | 5,8          | 42,4          | 248            | 0,52         | 7/4         |
|                             | Хлебы без глютена                                                                               | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1         |
|                             | Масло сливочное                                                                                 | 5           | 0            | 3,6          | 0,1           | 33             |              | 2021/6      |
|                             | Какао с молоком                                                                                 | 200         | 3,9          | 3,5          | 22,9          | 135            | 0,52         | 8.14/10     |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                                                                                 | <b>432</b>  | <b>12,2</b>  | <b>13,5</b>  | <b>85,5</b>   | <b>510,6</b>   | <b>1,04</b>  |             |
| Второй завтрак              | Фрукт                                                                                           | 200         | 0,7          | 0,7          | 20,77         | 79,2           | 20           |             |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                                                                                 | <b>200</b>  | <b>0,7</b>   | <b>0,7</b>   | <b>20,77</b>  | <b>79,2</b>    | <b>20</b>    |             |
| Обед                        | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с реп.луком, с сол.огурцом и растительным маслом | 60          | 0,9          | 6            | 5,2           | 79             | 2,5          | 7.29/1      |
|                             | Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной                                               | 180         | 6,12         | 1,89         | 8,82          | 78,3           | 6,24         | 7.8/2/2     |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                                            | 150         | 8,6          | 6,8          | 37,8          | 220            | 0,9          | 7.44/3      |
|                             | Гуляш без глютена                                                                               | 80          | 12,8         | 13,3         | 4,8           | 210            |              | 12/11       |
|                             | Компот из яблок                                                                                 | 200         | 0,08         | 0,08         | 14,8          | 61             | 50,16        | 7.197       |
|                             | Хлебы без глютена                                                                               | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1         |
|                             | <b>Итого обед</b>                                                                               |             | <b>697</b>   | <b>30,8</b>  | <b>28,67</b>  | <b>91,52</b>   | <b>742,9</b> | <b>59,8</b> |
|                             | Биточки картофельные с морковью запеченные                                                      | 180         | 3,36         | 3,96         | 23,9          | 261,13         | 0,68         | 7.22/3/1    |
| Уплотненный полдник         | Хлебы без глютена                                                                               | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1         |
|                             | Ряженка                                                                                         | 200         | 6            | 12           | 8,2           | 168            |              | 7.365       |
| <b>Итого полдник</b>        |                                                                                                 | <b>407</b>  | <b>11,66</b> | <b>16,56</b> | <b>52,2</b>   | <b>523,73</b>  | <b>0,68</b>  |             |
| <b>Итого за 6 день</b>      |                                                                                                 | <b>1736</b> | <b>55,36</b> | <b>59,43</b> | <b>249,99</b> | <b>1856,43</b> | <b>81,52</b> |             |

День 7 (Вторник)

|                     |                                             |      |       |       |        |         |       |          |
|---------------------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|----------|
| Завтрак             | Каша пшенная молочная с маслом сливочным    | 200  | 6,46  | 6,32  | 31,2   | 231,4   | 0,52  | 8,11/4   |
|                     | Чай с молоком                               | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 61      | 0,26  | 8,12/10  |
|                     | Масло сливочное                             | 5    | 0     | 3,6   | 0,1    | 33      |       | 2021/6   |
|                     | Хлебцы без глютена                          | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00  | 8/1      |
| Итого завтрак       |                                             | 432  | 10,16 | 11,92 | 62,6   | 420     | 0,78  |          |
| Второй завтрак      | Сок фруктовый                               | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92,37   | 3     | 7.031-1  |
|                     | Итого второй завтрак                        | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92,37   | 3     |          |
| Обед                | Зеленый горошек                             | 30   | 0,86  | 0,05  | 1,75   | 11,83   | 1     | 7.017    |
|                     | Суп картофельный вегетарианский со сметаной | 180  | 1,17  | 2,34  | 8,01   | 60,5    | 4,4   | 7.13/2/2 |
|                     | Рис припущенный с овощами                   | 150  | 4,08  | 7,2   | 32,45  | 219,9   | 3,42  | 7.179/1  |
|                     | Рыба отварная                               | 80   | 17,4  | 4,6   | 0      | 111,3   | 0     | 1/7      |
|                     | Компот из сухофруктов                       | 200  | 0,5   | 0,04  | 18,3   | 72      | 50,16 | 8.6/10   |
|                     | Хлебцы без глютена                          | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00  | 8/1      |
| Итого обед          |                                             | 667  | 26,31 | 14,83 | 80,61  | 570,13  | 58,98 |          |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)      | 200  | 3,82  | 6,04  | 27,8   | 179,8   | 0,52  | 32/4     |
|                     | Хлебцы без глютена                          | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00  | 8/1      |
|                     | Чай                                         | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 61      | 0,26  | 8.10/10  |
|                     | Мармелад                                    | 25   | 0,72  | 1,41  | 4,46   | 73,25   | 0     | 7.120    |
| Итого полдник       |                                             | 452  | 8,24  | 9,45  | 63,56  | 408,65  | 0,78  |          |
| Итого за 7 день     |                                             | 1751 | 45,71 | 36,4  | 226,97 | 1491,15 | 63,54 |          |

День 8 (среда)

| День 8 (среда)       |                                                                  |      |       |       |       |         |       |          |  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|-------|----------|--|
| Завтрак              | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                      | 200  | 4,5   | 5,9   | 22    | 179,74  | 0,59  | 8.4/4    |  |
|                      | Хлебцы без глютена                                               | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1  | 94,6    | 0,00  | 8/1      |  |
|                      | Сыр (порциями)                                                   | 10   | 2,6   | 2,7   | 0     | 35,1    |       | 4/13     |  |
|                      | Масло сливочное                                                  | 5    | 0     | 3,6   | 0,1   | 33      |       | 2021/6   |  |
|                      | Кофейный напиток с молоком                                       | 200  | 3     | 2,9   | 13,4  | 89      | 0,52  | 8.13/10  |  |
| Итого завтрак        |                                                                  | 442  | 12,4  | 15,7  | 55,6  | 431,44  | 1,11  |          |  |
| Второй завтрак       | Фрукт                                                            | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77 | 79,2    | 20    |          |  |
| Итого второй завтрак |                                                                  | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77 | 79,2    | 20    |          |  |
| Обед                 | Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом | 60   | 0,6   | 2,7   | 2,82  | 66,69   | 0     | 7.19/1   |  |
|                      | Борщ с мясом со сметаной                                         | 150  | 5,9   | 6     | 11,21 | 98,77   | 7,9   | 7.н39с/2 |  |
|                      | Пюре розовое                                                     | 150  | 2,8   | 4,04  | 18,36 | 116     | 0     | 7.н047   |  |
|                      | Гуляш без глютена                                                | 80   | 12,8  | 13,3  | 4,8   | 211     |       | 12/11    |  |
|                      | Кисель из шиповника                                              | 200  | 0,34  | 0,02  | 21,64 | 100,08  | 50,16 | 7.193    |  |
|                      | Хлебцы без глютена                                               | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1  | 94,6    | 0,00  | 8/1      |  |
|                      | Итого обед                                                       | 667  | 24,74 | 26,66 | 78,93 | 687,14  | 58,06 |          |  |
| Уплотненный полдник  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                             | 150  | 3,7   | 3,4   | 37,1  | 220     | 0     | 7.44/3   |  |
|                      | Печень (безмолочное меню)                                        | 80   | 10,06 | 11,53 | 2     | 174     | 7,3   | 7.9/8/2  |  |
|                      | Хлебцы без глютена                                               | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1  | 94,6    | 0,00  | 8/1      |  |
|                      | Чай                                                              | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2  | 61      | 0,26  | 8.10/10  |  |
| Итого полдник        |                                                                  | 457  | 17,46 | 16,93 | 70,4  | 549,6   | 7,56  |          |  |
| Итого за 8 день      |                                                                  | 1766 | 55,3  | 59,99 | 225,7 | 1747,38 | 86,73 |          |  |

**День 9 (четверг)**

|                             |                                                          |             |              |              |               |                |               |          |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------|
| Завтрак                     | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным               | 200         | 6,46         | 6,32         | 31,2          | 231,4          | 0,52          | 8,11/4   |
|                             | Хлебцы без глютена                                       | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00          | 8/1      |
|                             | Масло сливочное                                          | 5           | 0            | 3,6          | 0,1           | 33             |               | 2021/6   |
|                             | Кофейный напиток с молоком                               | 200         | 3            | 2,9          | 13,4          | 89             | 0,52          | 8.13/10  |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                                          | <b>432</b>  | <b>11,76</b> | <b>13,42</b> | <b>51,4</b>   | <b>448</b>     | <b>1,04</b>   |          |
| Второй завтрак              | Сок фруктовый                                            | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 92,37          | 3             | 7.031-1  |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                                          | <b>200</b>  | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>92,37</b>   | <b>3</b>      |          |
| Обед                        | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 60          | 0,6          | 5,3          | 5,49          | 75,6           | 0             | 7.21/1   |
|                             | Суп крестьянский с крупой со сметаной                    | 150         | 1,35         | 3,3          | 7,57          | 196            | 4,8           | 7.31/2/3 |
|                             | Капуста тушеная                                          | 150         | 3,5          | 2,84         | 13,6          | 94             | 31,3          | 7.8/3    |
|                             | Котлета из говядины                                      | 80          | 15,53        | 13,62        | 4,67          | 179,2          | 0             | 7.11/63  |
|                             | Напиток из шиповника                                     | 200         | 0,2          | 0,1          | 16,7          | 65             | 89            | 8.15/10  |
|                             | Хлебцы без глютена                                       | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00          | 8/1      |
| <b>Итого обед</b>           |                                                          | <b>667</b>  | <b>23,48</b> | <b>25,76</b> | <b>68,13</b>  | <b>704,4</b>   | <b>125,1</b>  |          |
| Уплотненный полдник         | Омлет с картофелем (запеченный)                          | 180         | 9,1          | 9,96         | 17,67         | 206            | 0             | 7.4/6/5  |
|                             | Йогурт питьевой                                          | 200         | 9,98         | 6,39         | 16,97         | 168            | 0             | 7.023-3  |
|                             | Хлебцы без глютена                                       | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00          | 8/1      |
| <b>Итого полдник</b>        |                                                          | <b>407</b>  | <b>21,38</b> | <b>16,95</b> | <b>54,74</b>  | <b>468,6</b>   | <b>0</b>      |          |
| <b>Итого за 9 день</b>      |                                                          | <b>1706</b> | <b>57,62</b> | <b>56,33</b> | <b>194,47</b> | <b>1713,37</b> | <b>129,14</b> |          |

День 10 (пятница)

|                                                                          |                                                                    |        |       |        |         |          |        |          |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|---------|----------|--------|----------|
| Завтрак                                                                  | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                           | 200    | 6     | 5,8    | 42,4    | 248      | 0,52   | 7/4      |
|                                                                          | Хлебцы без глютена                                                 | 27     | 2,3   | 0,6    | 20,1    | 94,6     | 0,00   | 8/1      |
|                                                                          | Масло сливочное                                                    | 5      | 0     | 3,6    | 0,1     | 33       |        | 2021/6   |
|                                                                          | Какао с молоком                                                    | 200    | 3,9   | 3,5    | 22,9    | 135      | 0,52   | 8.14/10  |
| Итого завтрак                                                            |                                                                    | 432    | 12,2  | 13,5   | 85,5    | 510,6    | 1,04   |          |
| Второй завтрак                                                           | Фрукт                                                              | 200    | 0,7   | 0,7    | 20,77   | 79,2     | 20     |          |
| Итого второй завтрак                                                     |                                                                    | 200    | 0,7   | 0,7    | 20,77   | 79,2     | 20     |          |
| Обед                                                                     | Икра кабачковая                                                    | 30     | 0,6   | 2,7    | 2,82    | 66,69    | 0,92   | 7.275/2  |
|                                                                          | Суп крестьянский с мясом кури со сметаной                          | 200    | 7,4   | 3,76   | 11,3    | 114,94   | 6,24   | 7.274/6  |
|                                                                          | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами | 250    | 17,3  | 14,8   | 35,6    | 349      | 18,7   | 8.6/9    |
|                                                                          | Компот из яблок с изюмом                                           | 200    | 0,3   | 0      | 18,5    | 71       | 50,06  | 8.2/10   |
| Итого обед                                                               |                                                                    | 707    | 27,9  | 21,86  | 88,32   | 696,23   | 75,92  |          |
| Уплотненный полдник                                                      | Хлебцы без глютена                                                 | 27     | 2,3   | 0,6    | 20,1    | 94,6     | 0,00   | 8/1      |
|                                                                          | Запеканка из творога с рисом                                       | 150    | 21,75 | 14,85  | 28,2    | 301      | 0,15   | 7.14/5/1 |
|                                                                          | Чай с молоком                                                      | 200    | 1,4   | 1,4    | 11,2    | 61       | 0,26   | 8.12/10  |
|                                                                          | Итого полдник                                                      | 377    | 25,45 | 16,85  | 59,5    | 456,6    | 0,41   |          |
| Итого за 10 день                                                         |                                                                    | 1716   | 66,25 | 52,91  | 254,09  | 1742,63  | 97,37  |          |
| Итого за весь период                                                     |                                                                    | 17499  | 560,5 | 550,73 | 2313,29 | 16839,31 | 935,79 |          |
| Среднее значение за период                                               |                                                                    | 1749,9 | 56,05 | 55,073 | 231,329 | 1683,931 | 93,579 |          |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                                                                    |        | 3,35  | 3,36   | 13,28   |          |        |          |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 364

620100 г. ЕКАТЕРИНБУРГ, УЛ. ТВЕРИТИНА, 6 ТЕЛ.(ФАКС) 254-81-43

e-mail [mdou364@list.ru](mailto:mdou364@list.ru), сайт <http://364.tvoysadik.ru/>

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад № 364

*Н.И. Чусовитина*



## Примерное

## 10-дневное меню

для детей 3-7 лет с непереносимостью глютена  
с 10,5 ч пребыванием

Екатеринбург, г.

| Прием пищи            | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецепт |
|-----------------------|------------------------------------------------|-------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|------------------|-------------|
|                       |                                                |                   | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                     |                  |             |
|                       |                                                |                   |                     |       |          |                                     |                  |             |
| День 1 (понедельник)  |                                                |                   |                     |       |          |                                     |                  |             |
| Завтрак               | Каша рисовая молочная с маслом сливочным       | 200               | 6                   | 5,8   | 42,4     | 248                                 | 0,52             | 7/4         |
|                       | Джем                                           | 20                | 0,2                 | 0     | 21,8     | 83,4                                | 0,07             | 1/7         |
|                       | Хлебцы без глютена                             | 18                | 1,6                 | 0,4   | 13,4     | 63                                  |                  | 8/-1        |
|                       | Кофейный напиток с молоком                     | 200               | 3                   | 2,9   | 13,4     | 89                                  | 0,52             | 8.13/10     |
| Итого завтрак         |                                                | 438               | 10,8                | 9,1   | 77,6     | 483,4                               | 1,11             |             |
| Второй завтрак        | Сок фруктовый                                  | 200               | 1                   | 0,2   | 20,2     | 92,37                               | 3                | 7.031-1     |
| Итого второй завтрак  |                                                | 200               | 1                   | 0,2   | 20,2     | 92,37                               | 3                |             |
| Обед                  | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60                | 0,8                 | 5     | 4,1      | 64                                  | 1,16             | 7.20/1      |
|                       | Суп картофельный вегетарианский со сметаной    | 180               | 1,17                | 2,34  | 8,01     | 60,5                                | 4,4              | 7.13/2/2    |
|                       | Мясо кур отварное (порц., без кости)           | 70                | 11,3                | 9,5   | 0,2      | 131,6                               | 0                | 1/10        |
|                       | Капуста тушеная                                | 150               | 2,8                 | 2,3   | 13,9     | 80,9                                | 5,72             | 11/4        |
|                       | Кисель из шиповника                            | 200               | 0,34                | 0,02  | 21,64    | 100,08                              | 50,16            | 7.193       |
|                       | Хлебцы без глютена                             | 27                | 2,3                 | 0,6   | 20,1     | 94,6                                | 0,00             | 8/1         |
|                       | Хлебцы без глютена                             | 27                | 2,3                 | 0,6   | 20,1     | 94,6                                | 0,00             | 8/1         |
| Итого обед            |                                                | 720               | 21,01               | 20,36 | 88,05    | 563,27                              | 60,28            |             |
| Уплотненный<br>подник | Запеканка из творога с рисом                   | 150               | 21,75               | 14,85 | 28,2     | 301                                 | 0,15             | 7.14/5/1    |
|                       | Зефир                                          | 30                | 0,24                | 0     | 23,55    | 91                                  | 0                | 2021/7/15   |
|                       | Чай                                            | 200               | 0                   | 0     | 9,1      | 35                                  | 0                | 8.10/10     |

|                 |                    |      |       |       |       |         |       |     |
|-----------------|--------------------|------|-------|-------|-------|---------|-------|-----|
|                 | Хлебцы без глютена | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1  | 94,6    | 0,00  | 8/1 |
| Итого поддник   |                    | 407  | 24,29 | 15,45 | 80,95 | 521,6   | 0,15  |     |
| Итого за 1 день |                    | 1765 | 57,1  | 45,11 | 266,8 | 1660,64 | 64,54 |     |

День 2 (вторник)

|                     |                                                                 |      |       |       |        |         |        |          |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|----------|
| Завтрак             | Омлет натуральный                                               | 150  | 21,75 | 14,85 | 28,2   | 220,87  | 0,15   | 7.н038/5 |
|                     | Сыр (порциями)                                                  | 10   | 2,6   | 2,7   | 0      | 35,1    |        | 4/13     |
|                     | Хлебцы без глютена                                              | 18   | 1,6   | 0,4   | 13,4   | 63      |        | 8/-1     |
|                     | Чай с молоком                                                   | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 61      | 0,26   | 8.12/10  |
| Итого завтрак       |                                                                 | 378  | 27,35 | 19,35 | 52,8   | 379,97  | 0,41   |          |
| Второй завтрак      | Фрукт                                                           | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77  | 79,2    | 20     |          |
|                     | Итого второй завтрак                                            | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77  | 79,2    | 20     |          |
| Обед                | Огурец консервированный                                         | 30   | 1     | 4     | 6,5    | 7,02    | 24,29  | 7.367    |
|                     | Уха рыбацкая                                                    | 180  | 6,12  | 1,89  | 8,82   | 78,3    | 6,24   | 7.30/2/2 |
|                     | Картофельное пюре                                               | 150  | 3,1   | 4,2   | 20,6   | 135     | 3,42   | 7.64с    |
|                     | Печень (безмолочное меню)                                       | 70   | 24,44 | 11,43 | 0      | 189,42  | 0,17   | 9/8/1    |
|                     | Компот из яблок с изюмом                                        | 200  | 0,3   | 0     | 18,5   | 71      | 50,06  | 8.2/10   |
|                     | Хлебцы без глютена                                              | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00   | 8/1      |
|                     | Хлебцы без глютена                                              | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00   | 8/1      |
|                     | Итого обед                                                      | 684  | 39,56 | 22,72 | 94,62  | 669,94  | 84,18  |          |
| Уплотненный полдник | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200  | 5,1   | 5,9   | 24,7   | 172     | 0,59   | 7.18/4   |
|                     | Хлебцы без глютена                                              | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00   | 8/1      |
|                     | Кефир                                                           | 200  | 0,1   | 0     | 9,2    | 112     | 0,8    | 8.105    |
|                     | Мармелад                                                        | 25   | 0,72  | 1,41  | 4,46   | 73,25   | 0      | 7.120    |
| Итого полдник       |                                                                 | 452  | 8,22  | 7,91  | 58,46  | 451,85  | 1,39   |          |
| Итого за 2 день     |                                                                 | 1714 | 75,83 | 50,68 | 226,65 | 1580,96 | 105,98 |          |

День 3 (среда)

|                      |                                                               |      |       |       |        |         |       |          |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|----------|
| Завтрак              | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                   | 200  | 4,5   | 5,9   | 22     | 159     | 0,59  | 8,4/4    |
|                      | Хлебцы без глютена                                            | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00  | 8/1      |
|                      | Масло сливочное                                               | 5    | 0     | 3,6   | 0,1    | 33      |       | 2021/6   |
|                      | Какао с молоком                                               | 200  | 3,9   | 3,5   | 22,9   | 135     | 0,52  | 8.14/10  |
| Итого завтрак        |                                                               | 432  | 10,7  | 13,6  | 65,1   | 421,6   | 1,11  |          |
| Второй завтрак       | Сок фруктовый                                                 | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92,37   | 3     | 7.031-1  |
| Итого второй завтрак |                                                               | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92,37   | 3     |          |
| Обед                 | Салат из отварной свеклы с сол.отурупом и растительным маслом | 60   | 0,6   | 3,4   | 4,8    | 62,47   | 22,54 | 8.13/1   |
|                      | Суп картофельный вегетарианский со сметаной                   | 180  | 1,17  | 2,34  | 8,01   | 60,5    | 4,4   | 7.13/2/2 |
|                      | Плов из мяса говядины                                         | 230  | 17,27 | 19,73 | 35,35  | 396     | 1,2   | 7.4/8/4  |
|                      | Компот из сухофруктов                                         | 200  | 0,5   | 0,04  | 18,3   | 72      | 50,16 | 8.6/10   |
|                      | Хлебцы без глютена                                            | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00  | 8/1      |
|                      | Итого обед                                                    | 697  | 4,57  | 26,11 | 86,56  | 685,57  | 78,3  |          |
| Уплотненный полдник  | Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)                        | 200  | 3,82  | 6,04  | 27,8   | 179,8   | 0,52  | 32/4     |
|                      | Хлебцы без глютена                                            | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00  | 8/1      |
|                      | Чай                                                           | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 61      | 0,26  | 8.10/10  |
|                      | Мармелад                                                      | 25   | 0,72  | 1,41  | 4,46   | 73,25   | 0     | 7.120    |
| Итого полдник        |                                                               | 452  | 8,24  | 9,45  | 63,56  | 408,65  | 0,78  |          |
| Итого за 3 день      |                                                               | 1781 | 24,51 | 49,36 | 235,42 | 1608,19 | 83,19 |          |

День 4 (четверг)

|                      |                                                                           |      |       |       |        |        |        |           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-----------|
| Завтрак              | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                                | 200  | 7,2   | 6,6   | 29,3   | 216    | 0,42   | 8.2/4     |
|                      | Хлебцы без глютена                                                        | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6   | 0,00   | 8/1       |
|                      | Масло сливочное                                                           | 5    | 0     | 3,6   | 0,1    | 33     |        | 2021/6    |
|                      | Сыр (порциями)                                                            | 10   | 2,6   | 2,7   | 0      | 35,1   |        | 4/13      |
|                      | Кофейный напиток с молоком                                                | 200  | 3     | 2,9   | 13,4   | 89     | 0,52   | 8.13/10   |
| Итого завтрак        |                                                                           | 442  | 15,1  | 16,4  | 49,5   | 467,7  | 0,94   |           |
| Второй завтрак       | Фрукт                                                                     | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77  | 79,2   | 20     |           |
| Итого второй завтрак |                                                                           | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77  | 79,2   | 20     |           |
| Обед                 | Салат из отвар.картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60   | 1,1   | 4,1   | 7,3    | 72     | 1,96   | 7.27/1    |
|                      | Суп из овощей со сметаной                                                 | 150  | 1,13  | 3,9   | 6,22   | 95,25  | 5,13   | 7.14/2/3  |
|                      | Свекла, тушеная со сметаной                                               | 150  | 2,51  | 12,7  | 13,4   | 126    | 5,72   | 7.11/3    |
|                      | Колбаски из мяса говядины                                                 | 80   | 13,3  | 9,6   | 2,2    | 148,6  | 0      | 32/9      |
|                      | Напиток из шиповника                                                      | 200  | 0,2   | 0,1   | 16,7   | 65     | 89     | 8.15/10   |
|                      | Хлебцы без глютена                                                        | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6   | 0,00   | 8/1       |
|                      | Итого обед                                                                | 667  | 20,54 | 31    | 65,92  | 601,45 | 96,09  |           |
| У плотненный полдник | Отварной картофель                                                        | 150  | 2,9   | 4,2   | 21,9   | 139    | 6      | 7.1/3     |
|                      | Сельдь                                                                    | 50   | 8,64  | 17,3  | 0      | 83,1   | 0      | 7.11/25/1 |
|                      | Чай с лимоном                                                             | 200  | 0,1   | 0     | 9,2    | 36     | 0,8    | 7.11/10   |
|                      | Мармелад                                                                  | 25   | 0,72  | 1,41  | 4,46   | 73,25  | 0      | 7.120     |
|                      | Хлебцы без глютена                                                        | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6   | 0,00   | 8/1       |
| Итого полдник        |                                                                           | 452  | 14,66 | 23,51 | 55,66  | 425,95 | 6,8    |           |
| Итого за 4 день      |                                                                           | 1761 | 51    | 71,61 | 191,85 | 1574,3 | 123,83 |           |

**День 5 (пятница)**

|                        |                                                                 |             |              |              |               |                |              |          |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------|
| Завтрак                | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200         | 5,1          | 5,9          | 24,7          | 172            | 0,59         | 7.18/4   |
|                        | Хлебцы без глютена                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                        | Масло сливочное                                                 | 5           | 0            | 3,6          | 0,1           | 33             |              | 2021/6   |
|                        | Чай с молоком                                                   | 200         | 1,4          | 1,4          | 11,2          | 61             | 0,26         | 8.12/10  |
| <b>Итого завтрак</b>   |                                                                 | <b>432</b>  | <b>8,8</b>   | <b>11,5</b>  | <b>56,1</b>   | <b>360,6</b>   | <b>0,85</b>  |          |
| Второй завтрак         | Сок фруктовый                                                   | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 92,37          | 3            | 7.031-1  |
|                        | <b>Итого второй завтрак</b>                                     | <b>200</b>  | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>92,37</b>   | <b>3</b>     |          |
| Обед                   | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом      | 60          | 1            | 4            | 5,9           | 63             | 22,54        | 7.13/1   |
|                        | Суп картофельный с бобовыми                                     | 180         | 3,82         | 3,58         | 15,82         | 117,29         | 0,48         | 7.17/2/2 |
|                        | Азу                                                             | 230         | 24,82        | 23,42        | 23,35         | 439,3          |              | 7.152/4  |
|                        | Компот из яблок                                                 | 200         | 0,08         | 0,08         | 14,8          | 61             | 50,16        | 7.197    |
|                        | Хлебцы без глютена                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                        | Хлебцы без глютена                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
| <b>Итого обед</b>      |                                                                 | <b>724</b>  | <b>34,32</b> | <b>32,28</b> | <b>100,07</b> | <b>869,79</b>  | <b>73,18</b> |          |
| Уплотненный полдник    | Запеканка из творога с рисом                                    | 150         | 21,75        | 14,85        | 28,2          | 301            | 0,15         | 7.14/5/1 |
|                        | Стушенное молоко                                                | 40          | 0,47         | 1,74         | 0,15          | 37,36          | 0            | 7.351/1  |
|                        | Чай с молоком                                                   | 200         | 1,4          | 1,4          | 11,2          | 61             | 0,26         | 8.12/10  |
|                        | Хлебцы без глютена                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
| <b>Итого полдник</b>   |                                                                 | <b>417</b>  | <b>25,92</b> | <b>18,59</b> | <b>59,65</b>  | <b>493,96</b>  | <b>0,41</b>  |          |
| <b>Итого за 5 день</b> |                                                                 | <b>1773</b> | <b>70,04</b> | <b>62,57</b> | <b>236,02</b> | <b>1816,72</b> | <b>77,44</b> |          |

**День 6 (понедельник)**

|                        |                                                                                                 |             |              |              |               |                |              |          |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------|
| Завтрак                | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                                                        | 200         | 6            | 5,8          | 42,4          | 248            | 0,52         | 7/4      |
|                        | Хлебцы без глютена                                                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                        | Масло сливочное                                                                                 | 5           | 0            | 3,6          | 0,1           | 33             |              | 2021/6   |
|                        | Какао с молоком                                                                                 | 200         | 3,9          | 3,5          | 22,9          | 135            | 0,52         | 8.14/10  |
| <b>Итого завтрак</b>   |                                                                                                 | <b>432</b>  | <b>12,2</b>  | <b>13,5</b>  | <b>85,5</b>   | <b>510,6</b>   | <b>1,04</b>  |          |
| Второй завтрак         | Фрукт                                                                                           | 200         | 0,7          | 0,7          | 20,77         | 79,2           | 20           |          |
|                        | <b>Итого второй завтрак</b>                                                                     | <b>200</b>  | <b>0,7</b>   | <b>0,7</b>   | <b>20,77</b>  | <b>79,2</b>    | <b>20</b>    |          |
| Обед                   | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с реп.луком, с сол.огурцом и растительным маслом | 60          | 0,9          | 6            | 5,2           | 79             | 2,5          | 7.29/1   |
|                        | Ши из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной                                               | 180         | 6,12         | 1,89         | 8,82          | 78,3           | 6,24         | 7.8/2/2  |
|                        | Каша гречневая распычатая с овощами                                                             | 150         | 8,6          | 6,8          | 37,8          | 220            | 0,9          | 7.44/3   |
|                        | Гуляш без глютена                                                                               | 80          | 12,8         | 13,3         | 4,8           | 210            |              | 12/11    |
|                        | Компот из яблок                                                                                 | 200         | 0,08         | 0,08         | 14,8          | 61             | 50,16        | 7.197    |
|                        | Хлебцы без глютена                                                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                        | <b>Итого обед</b>                                                                               | <b>697</b>  | <b>30,8</b>  | <b>28,67</b> | <b>91,52</b>  | <b>742,9</b>   | <b>59,8</b>  |          |
| Уплотненный полдник    | Биточки картофельные с морковью запеченные                                                      | 180         | 3,36         | 3,96         | 23,9          | 261,13         | 0,68         | 7.22/3/1 |
|                        | Хлебцы без глютена                                                                              | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                        | Раженка                                                                                         | 200         | 6            | 12           | 8,2           | 168            |              | 7.365    |
| <b>Итого полдник</b>   |                                                                                                 | <b>407</b>  | <b>11,66</b> | <b>16,56</b> | <b>52,2</b>   | <b>523,73</b>  | <b>0,68</b>  |          |
| <b>Итого за 6 день</b> |                                                                                                 | <b>1736</b> | <b>55,36</b> | <b>59,43</b> | <b>249,99</b> | <b>1856,43</b> | <b>81,52</b> |          |

**День 7 (вторник)**

|                             |                                             |             |              |              |               |                |              |          |
|-----------------------------|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------|
| Завтрак                     | Каша пшенная молочная с маслом сливочным    | 200         | 6,46         | 6,32         | 31,2          | 231,4          | 0,52         | 8,11/4   |
|                             | Чай с молоком                               | 200         | 1,4          | 1,4          | 11,2          | 61             | 0,26         | 8,12/10  |
|                             | Масло сливочное                             | 5           | 0            | 3,6          | 0,1           | 33             |              | 2021/6   |
|                             | Хлебы без глютена                           | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                             | <b>432</b>  | <b>10,16</b> | <b>11,92</b> | <b>62,6</b>   | <b>420</b>     | <b>0,78</b>  |          |
| Второй завтрак              | Сок фруктовый                               | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 92,37          | 3            | 7.031-1  |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                             | <b>200</b>  | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>92,37</b>   | <b>3</b>     |          |
| Обед                        | Зеленый горошек                             | 30          | 0,86         | 0,05         | 1,75          | 11,83          | 1            | 7.017    |
|                             | Суп картофельный вегетарианский со сметаной | 180         | 1,17         | 2,34         | 8,01          | 60,5           | 4,4          | 7.13/2/2 |
|                             | Рис припущенный с овощами                   | 150         | 4,08         | 7,2          | 32,45         | 219,9          | 3,42         | 7.179/1  |
|                             | Рыба отварная                               | 80          | 17,4         | 4,6          | 0             | 111,3          | 0            | 1/7      |
| <b>Итого обед</b>           | Компот из сухофруктов                       | 200         | 0,5          | 0,04         | 18,3          | 72             | 50,16        | 8.6/10   |
|                             | Хлебы без глютена                           | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                             | Рату из овощей (вариант 2 без глютена)      | 667         | 26,31        | 14,83        | 80,61         | 570,13         | 58,98        |          |
|                             | Хлебы без глютена                           | 200         | 3,82         | 6,04         | 27,8          | 179,8          | 0,52         | 32/4     |
| Уплотненный полдник         | Чай                                         | 27          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00         | 8/1      |
|                             | Мармелад                                    | 200         | 1,4          | 1,4          | 11,2          | 61             | 0,26         | 8.10/10  |
|                             |                                             | 25          | 0,72         | 1,41         | 4,46          | 73,25          | 0            | 7.120    |
|                             | <b>Итого полдник</b>                        | <b>452</b>  | <b>8,24</b>  | <b>9,45</b>  | <b>63,56</b>  | <b>408,65</b>  | <b>0,78</b>  |          |
| <b>Итого за 7 день</b>      |                                             | <b>1751</b> | <b>45,71</b> | <b>36,4</b>  | <b>226,97</b> | <b>1491,15</b> | <b>63,54</b> |          |

День 8 (среда)

| День 8 (среда)       |                                                                  |      |       |       |       |         |       |          |  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|-------|----------|--|
| Завтрак              | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                      | 200  | 4,5   | 5,9   | 22    | 179,74  | 0,59  | 8.4/4    |  |
|                      | Хлебцы без глютена                                               | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1  | 94,6    | 0,00  | 8/1      |  |
|                      | Сыр (порциями)                                                   | 10   | 2,6   | 2,7   | 0     | 35,1    |       | 4/13     |  |
|                      | Масло сливочное                                                  | 5    | 0     | 3,6   | 0,1   | 33      |       | 2021/6   |  |
|                      | Кофейный напиток с молоком                                       | 200  | 3     | 2,9   | 13,4  | 89      | 0,52  | 8.13/10  |  |
| Итого завтрак        |                                                                  | 442  | 12,4  | 15,7  | 55,6  | 431,44  | 1,11  |          |  |
| Второй завтрак       | Фрукт                                                            | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77 | 79,2    | 20    |          |  |
| Итого второй завтрак |                                                                  | 200  | 0,7   | 0,7   | 20,77 | 79,2    | 20    |          |  |
| Обед                 | Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом | 60   | 0,6   | 2,7   | 2,82  | 66,69   | 0     | 7.19/1   |  |
|                      | Борщ с мясом со сметаной                                         | 150  | 5,9   | 6     | 11,21 | 98,77   | 7,9   | 7.н39с/2 |  |
|                      | Пюре розовое                                                     | 150  | 2,8   | 4,04  | 18,36 | 116     | 0     | 7.н047   |  |
|                      | Гуляш без глютена                                                | 80   | 12,8  | 13,3  | 4,8   | 211     |       | 12/11    |  |
|                      | Кисель из шиповника                                              | 200  | 0,34  | 0,02  | 21,64 | 100,08  | 50,16 | 7.193    |  |
|                      | Хлебцы без глютена                                               | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1  | 94,6    | 0,00  | 8/1      |  |
|                      | Итого обед                                                       | 667  | 24,74 | 26,66 | 78,93 | 687,14  | 58,06 |          |  |
| Уплотненный полдник  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                             | 150  | 3,7   | 3,4   | 37,1  | 220     | 0     | 7.44/3   |  |
|                      | Печень (безмолочное меню)                                        | 80   | 10,06 | 11,53 | 2     | 174     | 7,3   | 7.9/8/2  |  |
|                      | Хлебцы без глютена                                               | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1  | 94,6    | 0,00  | 8/1      |  |
|                      | Чай                                                              | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2  | 61      | 0,26  | 8.10/10  |  |
| Итого полдник        |                                                                  | 457  | 17,46 | 16,93 | 70,4  | 549,6   | 7,56  |          |  |
| Итого за 8 день      |                                                                  | 1766 | 55,3  | 59,99 | 225,7 | 1747,38 | 86,73 |          |  |

День 9 (четверг)

|                      |                                                          |      |       |       |        |         |        |          |
|----------------------|----------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|----------|
| Завтрак              | Каша пшениная молочная с маслом сливочным                | 200  | 6,46  | 6,32  | 31,2   | 231,4   | 0,52   | 8,11/4   |
|                      | Хлебцы без глютена                                       | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00   | 8/1      |
|                      | Масло сливочное                                          | 5    | 0     | 3,6   | 0,1    | 33      |        | 2021/6   |
|                      | Кофейный напиток с молоком                               | 200  | 3     | 2,9   | 13,4   | 89      | 0,52   | 8.13/10  |
| Итого завтрак        |                                                          | 432  | 11,76 | 13,42 | 51,4   | 448     | 1,04   |          |
| Второй завтрак       | Сок фруктовый                                            | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92,37   | 3      | 7.031-1  |
| Итого второй завтрак |                                                          | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92,37   | 3      |          |
| Обед                 | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 60   | 0,6   | 5,3   | 5,49   | 75,6    | 0      | 7.21/1   |
|                      | Суп крестьянский с крупой со сметаной                    | 150  | 1,35  | 3,3   | 7,57   | 196     | 4,8    | 7.31/2/3 |
|                      | Капуста тушеная                                          | 150  | 3,5   | 2,84  | 13,6   | 94      | 31,3   | 7,8/3    |
|                      | Котлета из говядины                                      | 80   | 15,53 | 13,62 | 4,67   | 179,2   | 0      | 7.н163   |
|                      | Напиток из шиповника                                     | 200  | 0,2   | 0,1   | 16,7   | 65      | 89     | 8.15/10  |
|                      | Хлебцы без глютена                                       | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00   | 8/1      |
| Итого обед           |                                                          | 667  | 23,48 | 25,76 | 68,13  | 704,4   | 125,1  |          |
| Уплотненный полдник  | Омлет с картофелем (запеченый)                           | 180  | 9,1   | 9,96  | 17,67  | 206     | 0      | 7.4/6/5  |
|                      | Йогурт питьевой                                          | 200  | 9,98  | 6,39  | 16,97  | 168     | 0      | 7.023-3  |
|                      | Хлебцы без глютена                                       | 27   | 2,3   | 0,6   | 20,1   | 94,6    | 0,00   | 8/1      |
| Итого полдник        |                                                          | 407  | 21,38 | 16,95 | 54,74  | 468,6   | 0      |          |
| Итого за 9 день      |                                                          | 1706 | 57,62 | 56,33 | 194,47 | 1713,37 | 129,14 |          |

День 10 (пятница)

|                                                                          |                                                                    |        |       |        |         |          |        |          |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|---------|----------|--------|----------|
| Завтрак                                                                  | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                           | 200    | 6     | 5,8    | 42,4    | 248      | 0,52   | 7/4      |
|                                                                          | Хлебцы без глютена                                                 | 27     | 2,3   | 0,6    | 20,1    | 94,6     | 0,00   | 8/1      |
|                                                                          | Масло сливочное                                                    | 5      | 0     | 3,6    | 0,1     | 33       |        | 2021/6   |
|                                                                          | Какао с молоком                                                    | 200    | 3,9   | 3,5    | 22,9    | 135      | 0,52   | 8.14/10  |
| Итого завтрак                                                            |                                                                    | 432    | 12,2  | 13,5   | 85,5    | 510,6    | 1,04   |          |
| Второй завтрак                                                           | Фрукт                                                              | 200    | 0,7   | 0,7    | 20,77   | 79,2     | 20     |          |
|                                                                          | Итого второй завтрак                                               | 200    | 0,7   | 0,7    | 20,77   | 79,2     | 20     |          |
| Обед                                                                     | Икра кабачковая                                                    | 30     | 0,6   | 2,7    | 2,82    | 66,69    | 0,92   | 7.275/2  |
|                                                                          | Суп крестьянский с мясом кури со сметаной                          | 200    | 7,4   | 3,76   | 11,3    | 114,94   | 6,24   | 7.274/6  |
|                                                                          | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами | 250    | 17,3  | 14,8   | 35,6    | 349      | 18,7   | 8.6/9    |
|                                                                          | Компот из яблок с изюмом                                           | 200    | 0,3   | 0      | 18,5    | 71       | 50,06  | 8.2/10   |
| Итого обед                                                               |                                                                    | 707    | 27,9  | 21,86  | 88,32   | 696,23   | 75,92  |          |
| Уплотненный полдник                                                      | Хлебцы без глютена                                                 | 27     | 2,3   | 0,6    | 20,1    | 94,6     | 0,00   | 8/1      |
|                                                                          | Запеканка из творога с рисом                                       | 150    | 21,75 | 14,85  | 28,2    | 301      | 0,15   | 7.14/5/1 |
|                                                                          | Чай с молоком                                                      | 200    | 1,4   | 1,4    | 11,2    | 61       | 0,26   | 8.12/10  |
|                                                                          | Хлебцы без глютена                                                 | 27     | 2,3   | 0,6    | 20,1    | 94,6     | 0,00   | 8/1      |
| Итого полдник                                                            |                                                                    | 377    | 25,45 | 16,85  | 59,5    | 456,6    | 0,41   |          |
| Итого за 10 день                                                         |                                                                    | 1716   | 66,25 | 52,91  | 254,09  | 1742,63  | 97,37  |          |
| Итого за весь период                                                     |                                                                    | 17499  | 560,5 | 550,73 | 2313,29 | 16839,31 | 935,79 |          |
| Среднее значение за период                                               |                                                                    | 1749,9 | 56,05 | 55,073 | 231,329 | 1683,931 | 93,579 |          |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                                                                    |        | 3,35  | 3,36   | 13,28   |          |        |          |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Чусовитина Наталия Игоревна

Действителен с 13.08.2021 по 13.08.2022