

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 364

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

е-mail mdou364@list.ru, сайт <http://364.tvoysadk.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 блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецепты	
			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 (порл., 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		
Уплотняющий подлик	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.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
	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
Уплотненный 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.н125/1
	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
Итого завтрак		432	8,8	11,5	56,1	360,6	0,85	
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 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
Итого обед		724	34,32	32,28	100,07	869,79	73,18	
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
Итого полдник		417	25,92	18,59	59,65	493,96	0,41	
Итого за 5 день		1773	70,04	62,57	236,02	1816,72	77,44	

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
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	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
Итого обед		697	30,8	28,67	91,52	742,9	59,8	
Уплотненный полдник	Биточки картофельные с морковью запеченные	180	3,36	3,96	23,9	261,13	0,68	7.22/3/1
	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
Итого полдник		407	11,66	16,56	52,2	523,73	0,68	
Итого за 6 день		1736	55,36	59,43	249,99	1856,43	81,52	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша пшеничная 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)

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
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.м163
	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	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				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ 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
		20	0,2	0	21,8	83,4	0,07	1/7
		18	1,6	0,4	13,4	63		8/-1
		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
		180	1,17	2,34	8,01	60,5	4,4	7.13/2/2
		70	11,3	9,5	0,2	131,6	0	1/10
		150	2,8	2,3	13,9	80,9	5,72	11/4
		200	0,34	0,02	21,64	100,08	50,16	7.193
		27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
		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 подник	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	301	0,15	7.14/5/1
		30	0,24	0	23,55	91	0	2021/7/15:
		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 подник	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,но038/5
	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.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
	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, тушенная 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 пшопника	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
Уплотненный 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.н125/1
	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 (пятица)

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
Итого завтрак		432	8,8	11,5	56,1	360,6	0,85	
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 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
Итого обед		724	34,32	32,28	100,07	869,79	73,18	
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
Итого полдник		417	25,92	18,59	59,65	493,96	0,41	
Итого за 5 день		1773	70,04	62,57	236,02	1816,72	77,44	

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
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	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
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	8/1
	Итого обед	697	30,8	28,67	91,52	742,9	59,8	
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
Итого полдник	407	11,66	16,56	52,2	523,73	0,68		
Итого за 6 день	1736	55,36	59,43	249,99	1856,43	81,52		

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша пшеничная 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 дней		1751	45,71	36,4	226,97	1491,15	63,54	

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		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	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	200	1	0,2	20,2	92,37	3	
Обед	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		

