

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 62
(МБДОУ-ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 62)
ИНН 6662121150 ОГРН 1026605423790 ОКПО 55158314 КПП 668501001**

620138, г. Екатеринбург, бульвар С. Есенина, 11, тел. 8 (343) 262-27-47; 262-27-21
e-mail: mdou62@eduekb.ru сайт: <http://62.tvoyasadik.ru/>

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ – детский сад
комбинированного вида № 62
Н.И. Чусовитина
Приказ № 6 от 09.01.2023г.



**Специальное цикличное меню для детей с непереносимостью глютена
(целиакией) 3-7 лет
(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов,
всесезонное, четырехразовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена (целиакией) 3-7 лет

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| | 1 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,2 | 6,3 | 40,4 | 238,5 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| 33/10 | Кофейный напиток с молоком сгущенным (вариант 2) | 200 | 1,7 | 1,7 | 10,9 | 64,0 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 423 | 8,5 | 12,1 | 64,8 | 398,7 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |
| | Итого за '10:00 ' | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |
| | Обед | | | | | |
| 42/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60 | 1,9 | 4,4 | 7,5 | 74,5 |
| 22/2 | Суп-лапша без глютена на курином бульоне1 | 200 | 8,1 | 9,3 | 12,6 | 165,3 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 70 | 15,9 | 13,3 | 0,2 | 184,2 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 17,4 | 101,1 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| 20/10-1 | Кисель из сухофруктов (вариант 3) | 200 | 1,0 | 0,1 | 29,2 | 112,2 |
| | Итого за 'Обед ' | 707 | 32,6 | 30,5 | 87,1 | 731,9 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 15/5 | Запеканка из творога с рисом | 110 | 15,7 | 10,6 | 19,8 | 238,2 |
| - | Молоко сгущенное | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,3 | 47,6 |
| | Зефир | 30 | 0,2 | 0,0 | 22,1 | 85,8 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 373 | 24,4 | 18,7 | 73,0 | 552,1 |
| | Итого за день | 1653 | 66,3 | 61,4 | 240,3 | 1747,5 |
| | 2 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 150 | 14,6 | 15,9 | 2,5 | 211,2 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0,0 | 35,1 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 378 | 24,6 | 25,4 | 25,4 | 426,8 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Итого за '10:00 ' | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| | Обед | | | | | |
| 21/1 | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 60 | 0,5 | 3,6 | 2,4 | 43,3 |
| 2/2 | Борщ со сметаной (вариант 2) без глютена | 200 | 1,5 | 2,7 | 8,9 | 62,6 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,4 | 3,8 | 0,0 | 56,0 |
| 1/7 | Рыба отварная | 80 | 17,4 | 4,6 | 0,0 | 111,3 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| 32/3 | Рагу из овощей (вариант 2 без глютена) | 150 | 2,7 | 4,0 | 18,5 | 115,4 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 55,7 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| | Итого за 'Обед ' | 742 | 30,0 | 23,9 | 64,5 | 578,5 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню) | 70 | 16,5 | 12,3 | 0,0 | 176,2 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 3,7 | 22,1 | 132,6 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| - | Йогурт-бифидо | 180 | 7,4 | 4,5 | 10,6 | 116,3 |
| - | Бананы | 150 | 2,3 | 0,8 | 34,1 | 143,3 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 568 | 30,8 | 21,6 | 80,2 | 631,4 |
| | Итого за день | 1788 | 85,9 | 70,9 | 180,4 | 1679,9 |
| | | | | | | |
| | 3 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,8 | 8,0 | 34,5 | 233,0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 423 | 13,1 | 15,4 | 63,0 | 429,4 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |
| | Итого за '10:00 ' | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |
| | Обед | | | | | |
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,8 | 3,6 | 5,4 | 53,9 |
| 13/2 | Суп картофельный вегетарианский со сметаной | 200 | 1,2 | 2,3 | 9,9 | 63,6 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 32/8 | Колбаски из мяса говядины | 80 | 21,3 | 15,4 | 3,5 | 237,7 |
| 13/3 | Капуста тушеная с фасолью | 150 | 3,2 | 3,5 | 11,7 | 83,8 |
| 3/10 | Компот из яблок | 200 | 0,4 | 0,4 | 19,9 | 80,0 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| | Итого за 'Обед ' | 717 | 29,2 | 25,7 | 70,6 | 613,6 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога (вариант 3) без глютена | 110 | 18,4 | 10,3 | 15,0 | 227,3 |
| | Яблочное пюре | 30 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 22,0 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| - | Кефир-бифидо | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 367 | 26,7 | 17,3 | 48,6 | 460,5 |
| | Итого за день | 1657 | 69,6 | 58,5 | 197,6 | 1568,3 |
| | | | | | | |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,1 | 6,2 | 21,9 | 158,5 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0,0 | 35,1 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 438 | 8,4 | 16,5 | 45,3 | 360,5 |
| | 10:00 | | | | | |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 150 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 88,1 |
| | Итого за '10:00 ' | 150 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 88,1 |
| | Обед | | | | | |
| 51/1 | Сельдь | 60 | 10,0 | 5,0 | 0,0 | 85,0 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,5 | 2,4 | 7,4 | 54,8 |
| | Гуляш без глютена | 80 | 17,1 | 17,7 | 6,4 | 250,0 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| | Итого за 'Обед ' | 717 | 34,8 | 29,1 | 81,0 | 707,4 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая | 150 | 4 | 5 | 30,4 | 178,8 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| - | Бананы | 200 | 3,0 | 1,0 | 45,4 | 191,0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 38,7 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 582 | 9,3 | 6 | 105,7 | 503 |
| | Итого за день | 1887 | 57 | 57 | 239,1 | 1659,5 |
| | | | | | | |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 19/4 | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200 | 2,3 | 0,5 | 21,8 | 98,0 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| | Джем | 30 | 0,2 | 0,0 | 21,8 | 83,4 |
| 30/10 | Чай с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 95,2 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 448 | 6,9 | 4,0 | 71,5 | 339,6 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |
| | Итого за '10:00 ' | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |
| | Обед | | | | | |
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,4 | 3,6 | 1,9 | 40,5 |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной (вариант 2) | 200 | 1,9 | 3,1 | 12,4 | 81,8 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,4 | 3,8 | 0,0 | 56,0 |
| 9/7 | Запеканка из рыбы с морковью | 80 | 11,3 | 4,2 | 5,6 | 103,2 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 17,4 | 101,1 |
| 10/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,7 | 0,0 | 23,2 | 88,2 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| | Зефир | 30 | 0,2 | 0,0 | 22,1 | 85,8 |
| | Итого за 'Обед ' | 767 | 25,8 | 18,2 | 102,7 | 651,2 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 8/3 | Картофель, запеченный с яйцом | 200 | 10,0 | 12,3 | 43,6 | 320,6 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 427 | 18,1 | 19,3 | 73,2 | 532,6 |
| | Итого за день | 1792 | 51,5 | 41,6 | 262,8 | 1588,3 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,8 | 8,0 | 34,5 | 233,0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 14,4 | 96,4 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 423 | 12,5 | 15,2 | 62,3 | 425,5 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |
| | Итого за '10:00 ' | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| | Обед | | | | | |
| 44/1 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 1,1 | 3,7 | 7,9 | 68,6 |
| 22/2 | Суп-лапша без глютена на курином бульоне1 | 200 | 8,1 | 9,3 | 12,6 | 165,3 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 80 | 11,9 | 10,0 | 7,4 | 167,0 |
| 23/3 | Свекла, тушенная с яблоками | 130 | 1,4 | 7,6 | 15,0 | 127,7 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| 20/10-1 | Кисель из сухофруктов (вариант 3) | 200 | 1,0 | 0,1 | 29,2 | 112,2 |
| | Итого за 'Обед ' | 688 | 25,0 | 31,1 | 85,6 | 703,8 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 13/5 | Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена | 110 | 14,5 | 12,2 | 13,4 | 221,0 |
| | Яблочное пюре | 30 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 22,0 |
| | Зефир | 30 | 0,2 | 0,0 | 22,1 | 85,8 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| - | Йогурт-бифидо | 200 | 8,2 | 5,0 | 11,8 | 129,2 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 397 | 25,4 | 17,9 | 72,8 | 552,6 |
| | Итого за день | 1658 | 63,7 | 64,3 | 236,2 | 1746,8 |
| | | | | | | |
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 5/6 | Омлет с зеленым горошком (запеченный) | 150 | 10,4 | 8,6 | 9,8 | 150,8 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 2,7 | 0,0 | 35,1 |
| 30/10 | Чай с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 95,2 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 387 | 18,2 | 15,0 | 44,3 | 375,6 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Бананы | 200 | 3,0 | 1,0 | 45,4 | 191,0 |
| | Итого за '10:00 ' | 200 | 3,0 | 1,0 | 45,4 | 191,0 |
| | Обед | | | | | |
| 21/1 | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 60 | 0,5 | 3,6 | 2,4 | 43,3 |
| 21/2 | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 200 | 4,7 | 10,7 | 14,2 | 170,0 |
| 9/7 | Запеканка из рыбы с морковью | 80 | 11,3 | 4,2 | 5,6 | 103,2 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 5/3 | Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,8 | 3,5 | 18,4 | 114,0 |
| 12/10 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 22,9 | 88,7 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| | Итого за 'Обед ' | 717 | 22,1 | 22,7 | 83,7 | 613,7 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 34/3 | Рагу из овощей с крупой | 200 | 3,9 | 3,7 | 27,5 | 153,6 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| | Сухофрукты порционно | 30 | 0,6 | 0,2 | 15,4 | 61,2 |
| - | Йогурт-бифидо | 200 | 8,2 | 5,0 | 11,8 | 129,2 |
| | Зефир | 30 | 0,2 | 0,0 | 22,1 | 85,8 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 487 | 15,2 | 9,5 | 96,9 | 524,4 |
| | Итого за день | 1791 | 58,5 | 48,2 | 270,3 | 1704,7 |
| | | | | | | |
| | 8 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,2 | 6,3 | 40,4 | 238,5 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 423 | 10,4 | 13,7 | 68,9 | 434,9 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |
| | Итого за '10:00 ' | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 8,8 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 4,5 | 19,5 | 131,2 |
| 3/8 | Мясо говядины, тушенное с овощами | 200 | 15,7 | 15,7 | 21,9 | 289,2 |
| 1/10 | Компот из яблок и кураги | 200 | 0,4 | 0,2 | 17,7 | 68,8 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| | Итого за 'Обед ' | 687 | 23,3 | 20,9 | 81,0 | 592,5 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,8 | 8,0 | 34,5 | 233,0 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| - | Йогурт-бифидо | 200 | 8,2 | 5,0 | 11,8 | 129,2 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 418 | 17,6 | 13,4 | 59,7 | 425,3 |
| | Итого за день | 1678 | 52,1 | 48,2 | 225,1 | 1517,6 |
| | | | | | | |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| | 9 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,1 | 6,2 | 21,9 | 158,5 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 467 | 11,6 | 11,4 | 52,1 | 353,7 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,2 |
| - | Бананы | 150 | 2,3 | 0,8 | 34,1 | 143,3 |
| | Итого за '10:00 ' | 250 | 2,8 | 0,9 | 44,1 | 186,5 |
| | Обед | | | | | |
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 60 | 0,9 | 3,7 | 6,3 | 60,0 |
| 37/2 | Уха с крупой рисовой | 200 | 7,8 | 3,9 | 11,5 | 110,9 |
| 58/8 | Запеканка капустная с мясом говядины | 200 | 21,0 | 18,5 | 16,4 | 310,7 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| | Итого за 'Обед ' | 687 | 33,0 | 26,7 | 77,5 | 663,8 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога (вариант 3) без глютена | 110 | 18,4 | 10,3 | 15,0 | 227,3 |
| - | Молоко сгущенное | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,3 | 47,6 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Зефир | 30 | 0,2 | 0,0 | 22,1 | 85,8 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 382 | 27,8 | 18,4 | 749,0 | 573 |
| | Итого за день | 1786 | 75,1 | 57,5 | 248,9 | 1776,7 |
| | 10 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,8 | 8,0 | 34,5 | 233,0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 14,4 | 96,4 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 423 | 12,5 | 15,2 | 62,3 | 425,5 |
| | 10:00 | | | | | |
| - | Сок | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| | Итого за '10:00 ' | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,5 | 64,9 |
| | Обед | | | | | |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 60 | 0,8 | 3,6 | 12,8 | 81,6 |
| 2/2 | Борщ со сметаной (вариант 2) без глютена | 200 | 1,5 | 2,7 | 8,9 | 62,6 |
| 1/7 | Рыба отварная | 80 | 17,4 | 4,6 | 0,0 | 111,3 |
| 41/2 | Фрикадельки мясные | 20 | 4,1 | 2,9 | 0,2 | 43,6 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 3,7 | 22,1 | 132,6 |
| 3/10 | Компот из яблок | 200 | 0,4 | 0,4 | 19,9 | 80,0 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 94,6 |
| | Итого за 'Обед ' | 737 | 29,6 | 18,5 | 84,1 | 606,2 |
| | Уплотненный полдник | | | | | |
| 28/3 | Икра из кабачков | 60 | 0,9 | 3,7 | 6,7 | 64,7 |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню) | 70 | 16,5 | 12,3 | 0,0 | 176,2 |
| 46/3 | Макаронные изделия без глютена отварные | 130 | 4,6 | 2,6 | 29,6 | 159,4 |
| | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 4,4 | 0,0 | 39,6 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 63,0 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник ' | 483 | 29,4 | 29,8 | 59,1 | 620,4 |
| | Итого за день | 1793 | 72,3 | 63,6 | 220,9 | 1716,9 |
| | Среднее значение за период | | 65 | 57 | 232 | 1670 |

Разрешены крупы (**рис, греча, кукуруза**), изделия из этих круп (макароны, хлебцы без добавления других круп), бобовые.

Коэффициент пересчета хлебцов на хлеб = 1,32

Кисло-молочные продукты используются преимущественно с бифидо-флорой.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет с непереносимостью глютена. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов) Режим питания: четырехразовое

| Наименование продукта | Норма | Среднее в день | Выполнение нормы, % | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дн. |
|--|-------|----------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|-----------------|
| Молоко, кисломолочные продукты | 450 | 391 | 87 | 373,5 | 451,1 | 400 | 314 | 311 | 424,4 | 356,3 | 475 | 374,5 | 429,8 | 3910 |
| Творог (5%-9% м.д.ж.) | 40 | 36,2 | 91 | 82,5 | | 101,2 | | | 77 | | | 101,2 | | 361,9 |
| Сметана | 11 | 5,1 | 46,2 | 2,8 | 4 | 2,2 | 7,8 | 4 | 6,1 | 13,7 | | 6,2 | 4 | 50,8 |
| Сыр | 6 | 3 | 50 | | 10 | | 10 | | | 10 | | | | 30 |
| Мясо 1-й категории | 55 | 48,6 | 88,3 | | 32 | 106,4 | 92,2 | 32 | | 17 | 80 | 103 | 23 | 485,6 |
| Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.) | 24 | 22,5 | 94 | 131 | | | | | 93,6 | | | | | 224,6 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 25 | 19,4 | 78 | | 96,8 | | | | | | | | 96,8 | 193,6 |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое | 37 | 39,5 | 107 | | 97,6 | | 60 | 52 | | 52 | | 36 | 97,6 | 395,2 |
| Яйца | 40 | 30,9 | 77,2 | 11,5 | 112,5 | 20,4 | | 44 | 4,4 | 65,5 | | 48,4 | 2 | 308,7 |
| Картофель | 140 | 139,5 | 99,6 | 32,2 | 215,9 | 50 | 170,8 | 270 | 33,4 | 228,1 | 175 | 64,1 | 155 | 1394,5 |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 220 | 213 | 97 | 230,7 | 222,9 | 265,1 | 118 | 355 | 149,5 | 321,7 | 95 | 202,1 | 174,4 | 2134 |
| Фрукты свежие | 100 | 103,4 | 103,4 | | 165 | 120 | 204,9 | | 64,5 | 200 | 40 | 150 | 90 | 1034,4 |
| Сухофрукты | 11 | 16,3 | 147,7 | 20 | | | 20 | 20 | 20 | 45,5 | 5 | 20 | 12 | 162,5 |

| Наименование продукта | Норма | Среднее в день | Выполнение нормы, % | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дн. |
|---|-------|----------------|---------------------|------|------|------|------|-----|------|-------|------|-------|------|-----------------|
| Соки фруктовые и овощные | 100 | 110 | 110 | 150 | 100 | 150 | | 150 | 150 | | 150 | 100 | 150 | 1100 |
| Хлеб ржаной | 50 | | 94 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб без глютена (хлебцы) | 80 | 92,9 | | 83,2 | 83,2 | 95 | 98,8 | 95 | 93,6 | 106,9 | 83,2 | 106,9 | 83,2 | 929 |
| Крупы, бобовые | 43 | 43,9 | 100 | 60,5 | | 47,2 | 53 | 38 | 45,5 | 15 | 100 | 40,2 | 40 | 439 |
| Макаронные изделия без глютена | 12 | 7,6 | 63,5 | 16 | | | | | 16 | | | | 44,2 | 76,2 |
| Мука рисовая | 29 | 1,8 | 6,2 | 3 | | 4,8 | | 3 | 3,2 | 4 | | | | 18 |
| Масло сливочное | 21 | 16,1 | 76,7 | 16,2 | 13,1 | 10 | 26,3 | 16 | 19,5 | 8,8 | 15 | 15 | 21,1 | 161 |
| Масло растительное | 11 | 12 | 110 | 8,8 | 21,7 | 12,5 | 5,8 | 7,4 | 15,9 | 15,2 | 10 | 6,7 | 17,9 | 121 |
| Кондитерские изделия | 20 | 15 | 75 | 30 | | | | 30 | 30 | 30 | | 30 | | 150 |
| Чай | 0,6 | 0,2 | 33,3 | | | | 0,8 | 0,4 | | 0,4 | | 0,4 | | 2 |
| Какао-порошок | 0,6 | 0,8 | 133,3 | | | 4 | | | | | 4 | | | 8 |
| Кофейный напиток | 1,2 | 0,6 | 50 | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | 6 |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 30 | 28,1 | 93,5 | 25,7 | 10 | 31,2 | 33,8 | 43 | 32,1 | 20 | 29 | 31,2 | 24,6 | 280,6 |
| Крахмал | 3 | 1,6 | 53,3 | 8 | | | | | 8 | | | | | 16 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | 4 | 80,8 | 4,1 | 4 | 3,9 | 4,2 | 5,5 | 3,1 | 4,1 | 3,8 | 3,7 | 4 | 40,4 |

Разрешены крупы (**рис, греча, кукуруза**), изделия из этих круп (макароны, хлебцы без добавления других круп), бобовые.

Коэффициент пересчета хлебцов на хлеб = 1,32

Кисло-молочные продукты используются преимущественно с бифидо-флорой.