Примерное двухнедельное меню для детей 7-11 лет с непереносимостью глютена (целиакией), обучающихся в общеобразовательных организациях (всесезонное, завтрак + обед)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена 7-11 лет

			210 11110	10114 / 1	1 0101	
Номер	Прием пищи, наименование изделий	Выход,	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ,
рец.	(блюд)	Γ	Г		воды, г	ккал
	1 день Завтрак					
41/1	Салат из отварного картофеля с	80	1.1	10	0.2	00.0
41/1	соленым огурцом, репчатым луком и	80	1,1	4,9	8,3	80,8
	растительным маслом					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,8	8,0	34,5	233,0
	сливочным	200	7,0	0,0	34,3	233,0
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,3	13,4	62,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	а "Завтрак"	628	14,7	17,1	86,3	539,8
Обед	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	020	2.,,	17,1	00,5	557,0
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками	80	0,9	4,8	9,6	81,2
	и растительным маслом		0,5	1,0	7,0	01,2
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,1
	Гуляш без глютена	100	21,4	22,2	8,0	312,5
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-					20,6	86,5
-	Сок	200	1,0	0,2	20.0	
Итого за	Сок а "Обед"	762	1,0 30,0	0,2 35,5	93,0	796,0
	Сок а "Обед"					
Итого за	Сок а "Обед" а день 2 день		30,0	35,5 52,6	93,0	796,0
Итого за	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак	762	30,0 44,7	35,5 52,6	93,0 179,3	796,0 1335,8
Итого за	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский		30,0	35,5 52,6	93,0	796,0 1335,8
Итого за	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан)	7 62	30,0 44,7	35,5 52,6	93,0 179,3	796,0 1335,8
Итого за Итого за	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена	7 62 120 27	30,0 44,7 19,6 2,3	35,5 52,6 12,0 0,6	93,0 179,3 9,4 20,1	796,0 1335,8 226,0 93,8
Итого за	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком	7 62	30,0 44,7	35,5 52,6	93,0 179,3	796,0 1335,8
Итого за Итого за 34/10	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3)	7 62 120 27 200	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9
Итого за Итого за 34/10	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты	762 120 27 200 155	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5
Итого за Итого за 34/10 - Итого за	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3)	7 62 120 27 200	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9
Итого за Итого за 34/10 - Итого за Обед	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак"	762 120 27 200 155 502	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1
Итого за Итого за 34/10	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым	762 120 27 200 155	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5
Итого за Итого за 34/10 - Итого за	Сок а "Обед" день 2 день 3автрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком	762 120 27 200 155 502	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1
Итого за Итого за 34/10 Итого за Обед 26/1	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	762 120 27 200 155 502	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1
34/10 - Итого за Обед 26/1	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом Борщ с картофелем	762 120 27 200 155 502 80	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4 0,7	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4 4,8	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3 2,2	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1 54,1
Итого за Итого за 34/10 Итого за Обед 26/1	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	762 120 27 200 155 502	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1 54,1
34/10 - Итого за Обед 26/1	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом Борщ с картофелем Биточки (котлеты) из мяса говядины с	762 120 27 200 155 502 80	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4 0,7	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4 4,8	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3 2,2 13,8 7,7	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1 54,1 97,1 188,5
34/10 - Итого за Обед 26/1 4/2 23/8	Сок а "Обед" день 2 день 3автрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом Борщ с картофелем Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	762 120 27 200 155 502 80 200 100	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4 0,7	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4 4,8	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3 2,2	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1 54,1
34/10 - Итого за Обед 26/1 4/2 23/8	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом Борщ с картофелем Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем Каша кукурузная безмолочная с	762 120 27 200 155 502 80 200 100	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4 0,7	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4 4,8	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3 2,2 13,8 7,7	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1 54,1 97,1 188,5
34/10 - Итого за Обед 26/1 4/2 23/8	Сок а "Обед" а день 2 день 3автрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом Борщ с картофелем Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	762 120 27 200 155 502 80 200 100 150	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4 0,7	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4 4,8 4,4 12,7	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3 2,2 13,8 7,7	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1 54,1 97,1 188,5 79,3
34/10 - Итого за Обед 26/1 4/2 23/8	Сок а "Обед" а день 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом Борщ с картофелем Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным Напиток из шиповника	762 120 27 200 155 502 80 200 100 150 200	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4 0,7 1,7 11,1 1,0	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4 4,8 4,4 12,7 2,5	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3 2,2 13,8 7,7 13,2 19,5	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1 54,1 97,1 188,5 79,3 74,3 93,8
34/10 - Итого за Обед 26/1 4/2 23/8	Сок а "Обед" адень 2 день Завтрак Творожный десерт (мексиканский флан) Хлебцы без глютена Напиток из цикория с молоком (вариант 3) Фрукты "Завтрак" Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом Борщ с картофелем Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным Напиток из шиповника Хлебцы без глютена Бананы	762 120 27 200 155 502 80 200 100 150 200 27	30,0 44,7 19,6 2,3 2,9 0,6 25,4 0,7 11,1 1,0 0,2 2,3	35,5 52,6 12,0 0,6 3,1 0,6 16,4 4,8 4,4 12,7 2,5 0,1 0,6	93,0 179,3 9,4 20,1 14,7 18,0 62,3 2,2 13,8 7,7 13,2 19,5 20,1	796,0 1335,8 226,0 93,8 95,9 75,5 491,1 54,1 97,1 188,5 79,3

Номер	Прием пищи, наименование изделий	Выход,	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ,
рец.	(блюд)	Г	Г		воды, г	ккал
	3 день Завтрак					
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	маслом сливочным	200	٥,2	0,5	10,1	250,
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за	"Завтрак"	638	15,1	17,8	91,2	570,0
Обед					,-	,
18/1	Салат из моркови с изюмом и	80	1,0	4,8	17,0	108,8
	растительным маслом			.,		
34/2	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12,0	113,3
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,7	18,8	21,3	323,2
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
<mark>Ит</mark> ого за	"Обед"	707	29,7	28,1	91,5	716,6
Итого за	лень		44,8	45,9	182,7	1286,6
	4 день Завтрак	200				
	4 день Завтрак	200		8.0		233 (
2/4	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками	80	7,8	5,0	34,5	
2/4	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты	80 120	7,8	,*	34,5	81,0
2/4	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном	80 120 200/5	7,8 0,9 0,3 0,1	5,0 0,3 0,0	34,5	81,0 40,9
2/4 23/3 - 29/10	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена	80 120 200/5 27	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3	5,0 0,3 0,0 0,6	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1	81,0 40,9 39,6 93,8
2/4 23/3 - 29/10 Итого за	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном	80 120 200/5	7,8 0,9 0,3 0,1	5,0 0,3 0,0	34,5 9,2 9,7 10,1	81,0 40,9 39,6 93,8
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак"	80 120 200/5 27 632	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3
2/4 23/3 - 29/10	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля,	80 120 200/5 27	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3	5,0 0,3 0,0 0,6	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1	81,0 40,9 39,6 93,8
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком,	80 120 200/5 27 632	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля,	80 120 200/5 27 632	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	80 120 200/5 27 632	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед 49/1	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным	80 120 200/5 27 632	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед 49/1	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп картофельный вегетарианский со сметаной	80 120 200/5 27 632	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5 1,2	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3 80,0
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед 49/1	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп картофельный вегетарианский со	80 120 200/5 27 632 80	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9 4,9	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6 8,4	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3 80,0
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед 49/1	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп картофельный вегетарианский со сметаной Мясо говядины отварное	80 120 200/5 27 632 80 200	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5 1,2	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9 4,9	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6 8,4	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3 80,0 69,3 56,0 171,3
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед 49/1 13/2 - 7/7	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп картофельный вегетарианский со сметаной Мясо говядины отварное Рыба, запеченная с сыром	80 120 200/5 27 632 80 200 20 100	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5 1,2	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9 4,9 2,8 3,8 9,1 3,5	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6 8,4 10,0 0,0 0,0 11,7	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3 80,0 69,3 56,0 171,3 83,8
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед 49/1 13/2 - 7/7 13/3	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп картофельный вегетарианский со сметаной Мясо говядины отварное Рыба, запеченная с сыром Капуста тушеная с фасолью	80 120 200/5 27 632 80 200 20 100 150	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5 1,2 1,3 5,4 22,3 3,2	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9 4,9	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6 8,4 10,0 0,0 0,0 11,7 24,1	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3 80,0 69,3 56,0 171,3
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед 49/1 13/2 - 7/7 13/3	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп картофельный вегетарианский со сметаной Мясо говядины отварное Рыба, запеченная с сыром Капуста тушеная с фасолью Кисель из ягод	80 120 200/5 27 632 80 200 20 100 150 200	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5 1,2 1,3 5,4 22,3 3,2 0,2 2,3	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9 4,9 2,8 3,8 9,1 3,5 0,1 0,6	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6 8,4 10,0 0,0 0,0 11,7 24,1 20,1	81,0 40,9 39,6 93,8 488,3 80,0 69,3 56,0 171,3 83,8 94,3 93,8
2/4 23/3 - 29/10 Итого за Обед 49/1 13/2 - 7/7 13/3	4 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Свекла, тушенная с яблоками Фрукты Чай с лимоном Хлебцы без глютена "Завтрак" Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом Суп картофельный вегетарианский со сметаной Мясо говядины отварное Рыба, запеченная с сыром Капуста тушеная с фасолью Кисель из ягод Хлебцы без глютена Фрукты	80 120 200/5 27 632 80 200 20 100 150 200 27	7,8 0,9 0,3 0,1 2,3 11,5 1,2 1,3 5,4 22,3 3,2 0,2	5,0 0,3 0,0 0,6 13,9 4,9 2,8 3,8 9,1 3,5 0,1	34,5 9,2 9,7 10,1 20,1 83,6 8,4 10,0 0,0 0,0 11,7 24,1	69,3 56,0 171,3 83,8 94,3

Номер	Прием пищи, наименование изделий	Выход,	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ,
рец.	(блюд)	Г	Γ		воды, г	ккал
	5 день Завтрак					
9/7	Запеканка из рыбы с морковью (без	100	14,0	5,2	7,1	129,0
21.1	глютена)	100	14,0	3,2	7,1	125,0
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
27/10-1	Чай (вариант2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	а "Завтрак"	537	20,9	12,7	77,1	503,4
Обед			-0,>	1-,	, .	200,
49/1	Салат из отварного картофеля,	80	1,2	4,9	8,4	80,0
	моркови, свеклы с репчатым луком,		-,-	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	٠, .	
	соленым огурцом и растительным					
	маслом					
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
48/3	Горошница с морковью	150	9,2	2,7	28,1	164,1
TTK1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	15,7	60,8
IIII						
TIKI		27	2.3	0.6	20.1	93.8
	Хлебцы без глютена	27 747	2,3 33,4	0,6 25,7	20,1 90,9	93,8 709,7
	Хлебцы без глютена "Обед"	747 1284,0	2,3 33,4 54,3	0,6 25,7 38,4	20,1 90,9 168,0	709,7 1213,1
Итого за	Хлебцы без глютена а "Обед" а день 6 день	747	33,4	25,7	90,9	709,7
Итого за Итого за	Хлебцы без глютена а "Обед" а день 6 день Завтрак	747 1284,0	33,4 54,3	25,7 38,4	90,9 168,0	709,7 1213,1
Итого за Итого за 2/6	Хлебцы без глютена а "Обед" а день 6 день Завтрак Омлет запеченный или паровой	747 1284,0	33,4 54,3	25,7 38,4	90,9 168,0	709,7 1213,1
Итого за Итого за	Хлебцы без глютена а "Обед" а день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый	747 1284,0	33,4 54,3 10,7 1,2	25,7 38,4	90,9 168,0 1,9 4,5	709,7 1213,1 154,9 33,7
Итого за Итого за 2/6	Хлебцы без глютена а "Обед" а день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена	747 1284,0 110 40 27	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8
Итого за Итого за 2/6 1/1	Хлебцы без глютена а "Обед" а день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное	747 1284,0 110 40 27 10	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1
Итого за Итого за 2/6	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком	747 1284,0 110 40 27 10 200	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2
2/6 1/1 - 30/10	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты	747 1284,0 110 40 27 10 200 130	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3
Итого за Итого за 2/6 1/1 - 30/10 - Итого за	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком	747 1284,0 110 40 27 10 200	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3
2/6 1/1 - 30/10	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты "Завтрак"	747 1284,0 110 40 27 10 200 130	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5 17,8	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5 24,8	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1 56,1	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3 506,9
Итого за Итого за 2/6 1/1 - 30/10 - Итого за Обед	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты "Завтрак" Салат из отварной свеклы с солеными	747 1284,0 110 40 27 10 200 130 517	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3
Итого за Итого за 2/6 1/1 - 30/10 - Итого за Обед	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты "Завтрак" Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	747 1284,0 110 40 27 10 200 130 517	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5 17,8	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5 24,8	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1 56,1	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3 506,9
Итого за 2/6 1/1 - 30/10 - Итого за Обед 35/1	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты "Завтрак" Салат из отварной свеклы с солеными	747 1284,0 110 40 27 10 200 130 517	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5 17,8	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5 24,8 5,4	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1 56,1 7,2	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3 506,9 77,6
2/6 1/1 - 30/10 - Итого за Обед 35/1	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты "Завтрак" Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной	747 1284,0 110 40 27 10 200 130 517 90 200	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5 17,8	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5 24,8	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1 56,1	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3 506,9 77,6
2/6 1/1 - 30/10 - Итого за Обед 35/1	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты "Завтрак" Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Гуляш из мяса говядины без глютена	747 1284,0 110 40 27 10 200 130 517 90 200	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5 17,8	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5 24,8 5,4	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1 56,1 7,2	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3 506,9 77,6 54,8 218,7
2/6 1/1 - 30/10 - Итого за Обед 35/1 6/2 12-1/8	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты "Завтрак" Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	747 1284,0 110 40 27 10 200 130 517 90 200 100	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5 17,8 1,2	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5 24,8 5,4 2,4 15,6	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1 56,1 7,2 7,4 5,3	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3 506,9 77,6 54,8 218,7
2/6 1/1 - 30/10 - Итого за Обед 35/1 6/2 12-1/8	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты "Завтрак" Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2) Картофель отварной	747 1284,0 110 40 27 10 200 130 517 90 200 100 150	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5 17,8 1,2 1,5 14,4	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5 24,8 5,4 2,4 15,6	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1 56,1 7,2 7,4 5,3 23,9	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3 506,9 77,6 54,8 218,7
2/6 1/1 - 30/10 - Итого за Обед 35/1 6/2 12-1/8	Хлебцы без глютена а "Обед" а день б день Завтрак Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты "Завтрак" Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2) Картофель отварной Масло сливочное Кисель из ягод	747 1284,0 110 40 27 10 200 130 517 90 200 100 150 5	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5 17,8 1,2 1,5 14,4 2,9 0,0	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5 24,8 5,4 2,4 15,6 3,3 3,6	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1 56,1 7,2 7,4 5,3 23,9 0,1	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3 506,9 77,6 54,8 218,7 135,5 33,0 94,3
2/6 1/1 - 30/10 - Итого за Обед 35/1 6/2 12-1/8	Хлебцы без глютена а "Обед" день б день б день Омлет запеченный или паровой Горошек зеленый Хлебцы без глютена Масло сливочное Чай с молоком Фрукты "Завтрак" Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2) Картофель отварной Масло сливочное Кисель из ягод Хлебцы без глютена	747 1284,0 110 40 27 10 200 130 517 90 200 100 150 5 200	33,4 54,3 10,7 1,2 2,3 0,1 2,9 0,5 17,8 1,2 1,5 14,4 2,9 0,0 0,2	25,7 38,4 11,7 1,6 0,6 7,3 3,2 0,5 24,8 5,4 2,4 15,6 3,3 3,6 0,1	90,9 168,0 1,9 4,5 20,1 0,1 14,4 15,1 56,1 7,2 7,4 5,3 23,9 0,1 24,1	709,7 1213,1 154,9 33,7 93,8 66,1 95,2 63,3 506,9 77,6 54,8 218,7

, · ,

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
рец.	7 день					
	Завтрак					
17/1	Салат из моркови с яблоками и	100	1,0	6,0	11,7	100,1
. , , .	растительным маслом					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,1	6,2	21,9	158,5
	сливочным					
	Сухофрукты порционно	10	0,2	0,1	5,1	20,4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	а "Завтрак"	537	11,3	16,2	73,9	473,1
Обед	F					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и	80	2,8	6,3	5,5	86,1
22/1	растительным маслом					
13/2	Суп картофельный вегетарианский со	200	1,3	2,3	10,0	64,3
	сметаной (вариант 2)		*			
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,0	11,8	70,7
12/3	Капуста тушеная (вариант 2) без	80	1,7	1,5	8,4	49,6
12,0	глютена	e 8			100	- 3
	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-				0.6	20.1	93,8
-		27	2,3	0,6	20,1	93,0
	Хлебцы без глютена	27 180	2,3	0,6	40,9	171,9
-	Хлебцы без глютена Бананы					
- Итого з	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед"	180	2,7	0,9	40,9	171,9 794,2
- Итого за Итого за	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак	180 947	2,7 35,7 47,0	0,9 22,8 39,0	40,9 117,2 191,1	171,9 794,2 1267,3
- Итого з	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день	180	2,7 35,7	0,9 22,8 39,0	40,9 117,2 191,1	171,9 794,2 1267,3
- Итого за Итого за	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом	180 947	2,7 35,7 47,0	0,9 22,8 39,0	40,9 117,2 191,1 34,5	171,9 794,2 1267,3 233,0
- Итого за Итого за	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180 947 200	2,7 35,7 47,0 7,8 5,0 1,6	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5
- Итого 33 Итого 34 2/4 2/1	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом	180 947 200	2,7 35,7 47,0 7,8	0,9 22,8 39,0 8,0	40,9 117,2 191,1 34,5	171,9 794,2 1267,3 233,0
- Итого за Итого за	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком	180 947 200 100 18	2,7 35,7 47,0 7,8 5,0 1,6	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5
- Итого 3: Итого 3: 2/4 2/1 30/10	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена	200 100 18 200	7,8 5,0 1,6 2,9	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2	34,5 9,0 13,4 14,4	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2
- Итого 3: Итого 3: 2/4 2/1 30/10	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты	180 947 200 100 18 200 120	7,8 5,0 1,6 2,9 0,5	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4
- Итого за Итого за 2/4 2/1 30/10 - Итого з Обед	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак"	180 947 200 100 18 200 120	7,8 5,0 1,6 2,9 0,5	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4
2/4 2/1 30/10 -	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак" Салат из моркови с изюмом и	180 947 200 100 18 200 120 638	7,8 5,0 1,6 2,9 0,5 17,7	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5 19,5	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9 85,3	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4 564,5
- Итого 3: Итого 3: 2/4 2/1 30/10 - Итого 3: Обед 18/1	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак" Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	180 947 200 100 18 200 120 638	7,8 5,0 1,6 2,9 0,5 17,7	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5 19,5	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9 85,3	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4 564,5
- Итого 33 Итого 33 2/4 2/1 30/10 - Итого 3 Обед 18/1	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак" Салат из моркови с изюмом и растительным маслом Суп картофельный с бобовыми	180 947 200 100 18 200 120 638	7,8 5,0 1,6 2,9 0,5 17,7	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5 19,5	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9 85,3	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4 564,5
- Итого 3: Итого 3: 2/4 2/1 30/10 - Итого 3: Обед 18/1	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак" Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	180 947 200 100 18 200 120 638	7,8 5,0 1,6 2,9 0,5 17,7	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5 19,5 4,8	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9 85,3	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4 564,5 108,8
- Итого 33 Итого 33 2/4 2/1 30/10 - Итого 3 Обед 18/1	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак" Салат из моркови с изюмом и растительным маслом Суп картофельный с бобовыми Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню	180 947 200 100 18 200 120 638	7,8 5,0 1,6 2,9 0,5 17,7	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5 19,5 4,8	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9 85,3	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4 564,5 108,8 131,2
- Итого 3: Итого 3: 2/4 2/1 30/10 - Итого 3: Обед 18/1 16/2 48/8-1	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак" Салат из моркови с изюмом и растительным маслом Суп картофельный с бобовыми Голубцы с мясом говядины и рисом	180 947 200 100 18 200 120 638 80 200 90	7,8 5,0 1,6 2,9 0,5 17,7 1,0 4,4 8,0	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5 19,5 4,8 4,5 6,0	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9 85,3 17,0 19,5 7,0	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4 564,5 108,8 131,2 113,0
- Итого 3: Итого 3: 2/4 2/1 30/10 - Итого 3: Обед 18/1 16/2 48/8-1	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак" Салат из моркови с изюмом и растительным маслом Суп картофельный с бобовыми Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню Картофель отварной Масло сливочное	180 947 200 100 18 200 120 638 80 200 90	2,7 35,7 47,0 7,8 5,0 1,6 2,9 0,5 17,7 1,0 4,4 8,0	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5 19,5 4,8 4,5 6,0	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9 85,3 17,0 19,5 7,0	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4 564,5 108,8 131,2 113,0 135,5
- Итого 3: Итого 3: 2/4 2/1 30/10 - Итого 3: Обед 18/1 16/2 48/8-1	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак" Салат из моркови с изюмом и растительным маслом Суп картофельный с бобовыми Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню Картофель отварной Масло сливочное Хлебцы без глютена	180 947 200 100 18 200 120 638 80 200 90 150 5 27	2,7 35,7 47,0 7,8 5,0 1,6 2,9 0,5 17,7 1,0 4,4 8,0 2,9 0,0 2,3	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5 19,5 4,8 4,5 6,0 3,3 3,6 0,6	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9 85,3 17,0 19,5 7,0 23,9 0,1	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4 564,5 108,8 131,2 113,0 135,5 33,0
- Итого 3: Итого 3: 2/4 2/1 30/10 - Итого 3: Обед 18/1 16/2 48/8-1	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак" Салат из моркови с изюмом и растительным маслом Суп картофельный с бобовыми Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню Картофель отварной Масло сливочное Хлебцы без глютена Компот из яблок и черной смородины	180 947 200 100 18 200 120 638 80 200 90 150 5 27 200	2,7 35,7 47,0 7,8 5,0 1,6 2,9 0,5 17,7 1,0 4,4 8,0 2,9 0,0 2,3 0,2	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5 19,5 4,8 4,5 6,0 3,3 3,6	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9 85,3 17,0 19,5 7,0 23,9 0,1 20,1	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4 564,5 108,8 131,2 113,0 135,5 33,0 93,8
- Итого 3: Итого 3: Итого 3: Итого 3: Обед 18/1 1/3 - TTK3 - TTK3	Хлебцы без глютена Бананы а "Обед" а день 8 день Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Горошек зеленый с яйцом Хлебцы без глютена Чай с молоком Фрукты а "Завтрак" Салат из моркови с изюмом и растительным маслом Суп картофельный с бобовыми Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню Картофель отварной Масло сливочное Хлебцы без глютена	180 947 200 100 18 200 120 638 80 200 90 150 5 27	2,7 35,7 47,0 7,8 5,0 1,6 2,9 0,5 17,7 1,0 4,4 8,0 2,9 0,0 2,3	0,9 22,8 39,0 8,0 7,5 0,4 3,2 0,5 19,5 4,8 4,5 6,0 3,3 3,6 0,6 0,1	40,9 117,2 191,1 34,5 9,0 13,4 14,4 13,9 85,3 17,0 19,5 7,0 23,9 0,1 20,1 17,3	171,9 794,2 1267,3 233,0 115,3 62,5 95,2 58,4 564,5 108,8 131,2 113,0 135,5 33,0 93,8 66,8

Номе						
		Выход,	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ,
рец.		Γ	Γ		воды, г	ккал
	9 день Завтрак					
19/1		100	0.7	(0	2.0	(7.5
19/1	растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	маслом сливочным	200	3,2	0,5	40,4	230,3
	Сухофрукты	10	0,2	0,0	6,3	24,1
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого з	а "Завтрак"	537	9,4	13,1	90,7	510,4
05						
Обед						
10/1	Салат из белокочанной капусты с	80	0,9	4,8	7,9	75,7
0/2	яблоками и растительным маслом					
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные без	150	5.2	2.0	24.1	102.0
40/3	глютена	130	5,3	3,0	34,1	183,9
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,2	0,1	10.5	74.2
-	Фрукты	120	0,2	0,1	19,5 13,9	74,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	58,4
Итого з	а "Обед"	877	21,8	26,0	113,9	93,8
Итого за		0//	31,2	39,1	204,6	759,8
			31,2	37,1	204,0	1270,2
	10 день Завтрак		31,2	37,1	204,0	1270,2
4/4	10 день Завтрак	200				
	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
4/4	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное	200				158,5
	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное	CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE	4,1	6,2	21,9	
	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки	40 10 120	4,1 5,1	6,2	21,9	158,5 62,8 66,1
1/6	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена	40 10	4,1 5,1 0,1 0,5 2,3	6,2 4,6 7,3	21,9 0,3 0,1	158,5 62,8 66,1 58,4
1/6 - - 32/10	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена Кофейный напиток с молоком	40 10 120	4,1 5,1 0,1 0,5	6,2 4,6 7,3 0,5	21,9 0,3 0,1 13,9	158,5 62,8 66,1
1/6 - - 32/10 Итого за	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена	40 10 120 27	4,1 5,1 0,1 0,5 2,3	6,2 4,6 7,3 0,5 0,6	21,9 0,3 0,1 13,9 20,1	158,5 62,8 66,1 58,4 93,8
1/6 - - 32/10 Итого за Обед	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена Кофейный напиток с молоком "Завтрак"	40 10 120 27 200 597	4,1 5,1 0,1 0,5 2,3 3,1	6,2 4,6 7,3 0,5 0,6 3,2	21,9 0,3 0,1 13,9 20,1 14,4	158,5 62,8 66,1 58,4 93,8 96,4
1/6 - - 32/10 Итого за Обед 55/1	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена Кофейный напиток с молоком "Завтрак" Сельдь с картофелем и растительным маслом	40 10 120 27 200	4,1 5,1 0,1 0,5 2,3 3,1	6,2 4,6 7,3 0,5 0,6 3,2	21,9 0,3 0,1 13,9 20,1 14,4	158,5 62,8 66,1 58,4 93,8 96,4
1/6 - - 32/10 Итого за Обед 55/1	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена Кофейный напиток с молоком "Завтрак" Сельдь с картофелем и растительным маслом Борщ со сметаной (вариант 2)	40 10 120 27 200 597	4,1 5,1 0,1 0,5 2,3 3,1 15,2	6,2 4,6 7,3 0,5 0,6 3,2 22,3	21,9 0,3 0,1 13,9 20,1 14,4 70,7	158,5 62,8 66,1 58,4 93,8 96,4 535,9
1/6 - - 32/10 Итого за Обед 55/1 3/2 12-1/8	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена Кофейный напиток с молоком "Завтрак" Сельдь с картофелем и растительным маслом	40 10 120 27 200 597	4,1 5,1 0,1 0,5 2,3 3,1 15,2	6,2 4,6 7,3 0,5 0,6 3,2 22,3	21,9 0,3 0,1 13,9 20,1 14,4 70,7	158,5 62,8 66,1 58,4 93,8 96,4 535,9
1/6 - - 32/10 Итого за Обед 55/1 3/2	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена Кофейный напиток с молоком а "Завтрак" Сельдь с картофелем и растительным маслом Борщ со сметаной (вариант 2) Гуляш из мяса говядины без глютена	40 10 120 27 200 597 90	4,1 5,1 0,1 0,5 2,3 3,1 15,2 4,3	6,2 4,6 7,3 0,5 0,6 3,2 22,3 7,0 4,2	21,9 0,3 0,1 13,9 20,1 14,4 70,7 10,7	158,5 62,8 66,1 58,4 93,8 96,4 535,9 122,8
1/6 - - 32/10 Итого за Обед 55/1 3/2 12-1/8	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена Кофейный напиток с молоком "Завтрак" Сельдь с картофелем и растительным маслом Борщ со сметаной (вариант 2) Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2) Рагу из овощей (вариант 2 без	40 10 120 27 200 597 90 200 100	4,1 5,1 0,1 0,5 2,3 3,1 15,2 4,3 1,5 14,4 2,7	6,2 4,6 7,3 0,5 0,6 3,2 22,3 7,0 4,2 15,6 4,0	21,9 0,3 0,1 13,9 20,1 14,4 70,7 10,7 8,9 5,3 18,5	158,5 62,8 66,1 58,4 93,8 96,4 535,9 122,8 75,7 218,7
1/6 - 32/10 Итого за Обед 55/1 3/2 12-1/8	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена Кофейный напиток с молоком "Завтрак" Сельдь с картофелем и растительным маслом Борщ со сметаной (вариант 2) Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2) Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	40 10 120 27 200 597 90 200 100	4,1 5,1 0,1 0,5 2,3 3,1 15,2 4,3 1,5 14,4	6,2 4,6 7,3 0,5 0,6 3,2 22,3 7,0 4,2 15,6	21,9 0,3 0,1 13,9 20,1 14,4 70,7 10,7 8,9 5,3 18,5 23,2	158,5 62,8 66,1 58,4 93,8 96,4 535,9 122,8 75,7 218,7 115,4
1/6 32/10 Итого за Обед 55/1 3/2 12-1/8 32/3 6/10	10 день Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным Яйцо отварное Масло сливочное Яблоки Хлебцы без глютена Кофейный напиток с молоком "Завтрак" Сельдь с картофелем и растительным маслом Борщ со сметаной (вариант 2) Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2) Рагу из овощей (вариант 2 без глютена) Компот из сухофруктов	40 10 120 27 200 597 90 200 100 150	4,1 5,1 0,1 0,5 2,3 3,1 15,2 4,3 1,5 14,4 2,7	6,2 4,6 7,3 0,5 0,6 3,2 22,3 7,0 4,2 15,6 4,0	21,9 0,3 0,1 13,9 20,1 14,4 70,7 10,7 8,9 5,3 18,5	158,5 62,8 66,1 58,4 93,8 96,4 535,9 122,8 75,7 218,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582789

Владелец Зорина Мария Андреевна

Действителен С 28.03.2024 по 28.03.2025