

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_

«  » \_\_\_\_\_

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

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 3-7 лет с непереносимостью глютена**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	Витамин А	РЭ	ТЭ	В1	С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
	1 день																
	Завтрак																
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,5	2,7	7,9	0,5	50,6	298,2	119,5	38,9	157,8	0,7	43,8	48,0	0,3	0,1	0,5
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1	2,4	0,0	3,0	0,0	40,0	45,0	0,1	0,0	0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,8	3,2	0,1	14,4	96,4	116,7	13,3	83,7	0,1	20,0	21,5	0,0	0,0	0,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,0	0,6	0,3	20,1	93,8	2,2	13,5	40,5	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>487</b>	<b>12,0</b>	<b>5,6</b>	<b>19,0</b>	<b>0,9</b>	<b>85,2</b>	<b>554,4</b>	<b>240,7</b>	<b>65,7</b>	<b>285,0</b>	<b>1,1</b>	<b>103,8</b>	<b>114,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>
	10:00																
-	Сок	180	0,9	0,0	0,2	0,0	18,5	77,8	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,2	0,0	3,6
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>18,5</b>	<b>77,8</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>
	Обед																
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	80	2,5	1,0	5,8	4,9	10,0	99,3	15,8	15,2	54,6	0,8	19,6	30,2	2,3	0,1	5,5
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	200	7,3	6,2	7,8	0,2	12,6	149,0	16,1	12,2	75,0	0,9	40,1	186,4	0,5	0,1	0,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	22,6	14,5	0,0	0,3	211,2	19,9	19,0	160,9	1,8	48,3	50,6	0,7	0,1	0,8
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0,0	2,9	3,2	17,4	101,1	81,9	30,5	61,0	1,1	0,0	244,5	1,6	0,1	31,3
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	34,1	130,8	34,6	20,0	32,9	0,7	0,0	105,0	1,1	0,0	0,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,0	0,6	0,3	20,1	93,8	2,2	13,5	40,5	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>757</b>	<b>36,6</b>	<b>29,8</b>	<b>31,6</b>	<b>8,7</b>	<b>94,5</b>	<b>785,2</b>	<b>170,4</b>	<b>110,4</b>	<b>424,8</b>	<b>5,5</b>	<b>108,0</b>	<b>616,7</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>38,6</b>
	Полдник																
-	Кефир-бифидо	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6	240,0	28,0	190,0	0,2	40,0	43,3	0,0	0,1	1,4

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	Витамин А	РЭ	ТЭ	В1	С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
	Сахар	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	17,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>205</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>12,5</b>	<b>133,9</b>	<b>240,1</b>	<b>28,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,2</b>	<b>40,0</b>	<b>43,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>
	Уплотненный полдник																
15/5	Запеканка из творога с рисом	120	17,2	17,1	11,9	2,6	21,5	263,5	138,9	26,0	206,1	0,6	44,5	49,7	1,4	0,0	0,2
-	Молоко сгущенное	15	1,1	1,1	1,3	0,0	8,3	47,6	46,1	5,1	32,9	0,0	6,3	7,1	0,0	0,0	0,2
27/10	Чай	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Зефир	30	0,2	0,2	0,0	0,0	22,1	85,8	6,6	1,6	3,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,0	0,6	0,3	20,1	93,8	2,2	13,5	40,5	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>392</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>13,8</b>	<b>2,9</b>	<b>81,9</b>	<b>528,4</b>	<b>194,0</b>	<b>46,2</b>	<b>282,5</b>	<b>1,3</b>	<b>50,8</b>	<b>56,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2021</b>	<b>76,2</b>	<b>59,6</b>	<b>71,0</b>	<b>12,4</b>	<b>292,7</b>	<b>2079,7</b>	<b>857,8</b>	<b>257,4</b>	<b>1194,9</b>	<b>10,7</b>	<b>302,5</b>	<b>831,3</b>	<b>8,5</b>	<b>0,5</b>	<b>44,9</b>

Содержание, % от калорийности

15,0

31,0

53,0





ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет непереносимостью глютена  
СанПиН 2.4.1.3049-13 (пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов)

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день
Белки, г	54-73	76,1										653	65,3
в т.ч.жив., г		59,6										448,1	44,8
Жиры, г	60-69	71										642,4	64,2
в т.ч. раст., г		12,4										173	17,3
Углеводы, г	261-275	292,6										2591,8	259,2
Моно- и дисахара, г		143,7										1239,3	123,9
Крахмал, г		131,5										1146,6	114,7
Пищевые волокна, г		17,4										205,9	20,6
Витамин В1, мг		0,5										6,9	0,7
Витамин В2, мг		1,3										12,9	1,3
Витамин С, мг		44,9										540	54
Витамин А, мкг		831,3										12049,2	1204,9
Витамин Е (ток.экв), мг		8,5										105,5	10,6
Са, мг		858										7974	797

