

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Управление образования Октябрьского района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 479  
«Берег Детства»

перулок Шорный д.5, г.Екатеринбург 620100  
Т. (343) 261-18-84, e.mail: mdo479@yandex.ru  
ОКПО 52311991 ОГРН 1026605424031 ИНН/КПП 6662111955/668501001

УТВЕРЖАЮ:  
Заведующий МАДОУ – детский сад № 479  
«Берег детства»

И.П. Алейникова



Специальное цикличное меню для детей с непереносимостью **глютена (целиакией) 1-3 лет**  
(пробывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов, всесезонное,  
четырёхразовое 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) 1-3 лет**

| ТК                                | Наименование блюда                                                          | Выход,<br>г | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 1 день                            |                                                                             |             |             |             |                  |               |
| За                                | втрак                                                                       |             |             |             |                  |               |
| 9/4                               | Каша рисовая молочная вязкая<br>с маслом сливочным                          | 150         | 3,9         | 4,8         | 30,3             | 178,9         |
| - 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<br>сгущенным (вариант 2)                         | 180         | 1,5         | 1,6         | 9,8              | 57,6          |
| <b>Итого за</b>                   | <b>'Завтрак '</b>                                                           | <b>353</b>  | <b>7,0</b>  | <b>10,3</b> | <b>53,6</b>      | <b>332,6</b>  |
|                                   | 10:00                                                                       |             |             |             |                  |               |
| - Сок                             |                                                                             | 100         | 0,5         | 0,1         | 10,3             | 43,2          |
| <b>Итого за</b>                   | <b>'10:00 '</b>                                                             | <b>100</b>  | <b>0 5</b>  | <b>0 1</b>  | <b>10 3</b>      | <b>43 2</b>   |
| Обед                              |                                                                             |             |             |             |                  |               |
| 42/1                              | Салат из отварного картофеля<br>с зеленым горошком и<br>растительным маслом | 40          | 1,2         | 2,9         | 5,0              | 49,7          |
| 22/2                              | Суп-лапша на курином<br>бульоне1                                            | 150         | 6,1         | 7,0         | 9,5              | 124,0         |
| 1/9                               | Мясо кур отварное (порц., без<br>кости)                                     | 50          | 11,3        | 9,5         | 0,2              | 131,6         |
| 11/3 Кап                          | уста тушеная                                                                | 120         | 2,8         | 2,3         | 13,9             | 80,9          |
| Хлебцы                            | без глютена                                                                 | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 20/10-1                           | Кисель из сухофруктов<br>(вариант 3)                                        | 180         | 0,9         | 0,1         | 26,3             | 101,0         |
| <b>Итого за</b>                   | <b>'Обед '</b>                                                              | <b>558</b>  | <b>23 9</b> | <b>22 1</b> | <b>68 2</b>      | <b>550 1</b>  |
| 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          |
| Хлебцы                            | без глютена                                                                 | 9           | 0,8         | 0,2         | 6,7              | 31,5          |
| 38/10 Молоко кипяченое            |                                                                             | 180         | 5,2         | 5,8         | 8,5              | 105,7         |
| Зефир                             |                                                                             | 15          | 0,1         | 0,0         | 11,0             | 42,9          |
|                                   | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                                      | <b>329</b>  | <b>22 9</b> | <b>17 8</b> | <b>54 3</b>      | <b>465 9</b>  |
| <b>Итого за день</b>              |                                                                             | <b>1340</b> | <b>54,3</b> | <b>50,4</b> | <b>186,4</b>     | <b>1391,9</b> |
| 2 день                            |                                                                             |             |             |             |                  |               |
| Завтрак                           |                                                                             |             |             |             |                  |               |
| 2/6                               | Омлет запеченный или<br>паровой                                             | 130         | 12,7        | 13,8        | 2,2              | 183,1         |
| 4/13 Сыр (порциями)               |                                                                             | 10          | 2,6         | 2,7         | 0,0              | 35,1          |
| Хлеб/хлебцы                       | без глютена                                                                 | 30/9        | 0,8         | 0,2         | 6,7              | 31,5          |
| 38/10 Молоко кипяченое            |                                                                             | 180         | 5,2         | 5,8         | 8,5              | 105,7         |
| <b>Итого за</b>                   | <b>'Завтрак '</b>                                                           | <b>350</b>  | <b>21 3</b> | <b>22 4</b> | <b>17 4</b>      | <b>355 3</b>  |
|                                   | 10:00                                                                       |             |             |             |                  |               |
| - Сок                             |                                                                             | 100         | 0,5         | 0,1         | 10,3             | 43,2          |

| ТК Наименование блюда                                        | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Итого за '10:00 '</b>                                     | <b>100</b>  | <b>0 5</b>  | <b>0 1</b>  | <b>10 3</b>  | <b>43 2</b>   |
| Обед                                                         |             |             |             |              |               |
| 21/1 Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 40          | 0,4         | 2,4         | 1,6          | 28,9          |
| 2/2 Борщ со сметаной (вариант 2) без глютена                 | 150         | 1,2         | 2,0         | 6,7          | 46,9          |
| - Мясо говядины отварное                                     | 20          | 5,4         | 3,8         | 0,0          | 56,0          |
| 1/7 Рыба отварная                                            | 60          | 13,1        | 3,5         | 0,0          | 83,5          |
| 32/3 Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)                  | 120         | 2,1         | 3,2         | 14,8         | 92,4          |
| 37/10 Напиток из шиповника                                   | 180         | 0,2         | 0,1         | 13,1         | 50,2          |
| Хлебцы без глютена                                           | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 63,0          |
| - Бананы                                                     | 145         | 2,2         | 0,7         | 32,9         | 138,5         |
| <b>Итого за 'Обед '</b>                                      | <b>733</b>  | <b>26,0</b> | <b>16,2</b> | <b>82,5</b>  | <b>559,3</b>  |
| Уплотненный полдник                                          |             |             |             |              |               |
| 9/8-1 Печенье (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         |
| <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                       | <b>418</b>  | <b>28 5</b> | <b>20 8</b> | <b>46 1</b>  | <b>488 2</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                         | <b>1580</b> | <b>76,3</b> | <b>59,5</b> | <b>156,3</b> | <b>1446,0</b> |
| 3 день                                                       |             |             |             |              |               |
| За завтрак                                                   |             |             |             |              |               |
| 2/4 Каша гречневая молочная с маслом сливочным               | 150         | 5,9         | 6,0         | 25,9         | 174,8         |
| - Масло сливочное                                            | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1          | 33,0          |
| Хлеб/хлебцы без глютена                                      | 30/9        | 0,8         | 0,2         | 6,7          | 31,5          |
| 36/10 Какао с молоком (вариант 2)                            | 180         | 3,3         | 3,0         | 13,5         | 90,2          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                   | <b>365</b>  | <b>10,0</b> | <b>12,8</b> | <b>46,1</b>  | <b>329,6</b>  |
| 10:00                                                        |             |             |             |              |               |
| - Сок                                                        | 100         | 0,5         | 0,1         | 10,3         | 43,2          |
| <b>Итого за '10:00 '</b>                                     | <b>100</b>  | <b>0 5</b>  | <b>0 1</b>  | <b>10 3</b>  | <b>43 2</b>   |
| Обед                                                         |             |             |             |              |               |
| 32/1 Салат из отварной свеклы с растительным маслом          | 40          | 0,6         | 2,4         | 3,6          | 35,9          |
| 13/2 Суп картофельный вегетарианский со сметаной             | 150         | 0,9         | 1,7         | 7,4          | 47,7          |
| 32/8 Колбаски из мяса говядины                               | 50          | 13,3        | 9,6         | 2,2          | 148,6         |
| 13/3 Капуста тушеная с фасолью                               | 120         | 2,6         | 2,8         | 9,4          | 67,0          |
| 3/10 Компот из яблок                                         | 180         | 0,3         | 0,3         | 18,0         | 72,0          |
| Хлебцы без глютена                                           | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1         | 94,6          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>                                      | <b>567</b>  | <b>19 9</b> | <b>17 5</b> | <b>60 7</b>  | <b>465 8</b>  |

| ТК Наименование блюда                                                | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 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                                                   | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 63,0          |
| - Кефир с фидо                                                       | 180         | 5,2         | 5,8         | 7,2          | 104,9         |
| <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                               | <b>338</b>  | <b>25 3</b> | <b>16 5</b> | <b>41 1</b>  | <b>417 4</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                                 | <b>1349</b> | <b>55,7</b> | <b>46,8</b> | <b>158,2</b> | <b>1255,9</b> |
| 4 день                                                               |             |             |             |              |               |
| За втрак                                                             |             |             |             |              |               |
| 4/4 Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                      | 150         | 3,1         | 4,6         | 16,4         | 118,9         |
| - 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          |
| 27/10 Чай                                                            | 180         | 0,1         | 0,0         | 8,9          | 34,0          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                           | <b>368</b>  | <b>7 4</b>  | <b>15 0</b> | <b>38 8</b>  | <b>317 1</b>  |
| 10:00                                                                |             |             |             |              |               |
| 38/10 Молоко кипяченое                                               | 100         | 2,9         | 3,2         | 4,7          | 58,7          |
| <b>Итого за '10:00 '</b>                                             | <b>100</b>  | <b>2,9</b>  | <b>3,2</b>  | <b>4,7</b>   | <b>58,7</b>   |
| Обед                                                                 |             |             |             |              |               |
| 51/1 Сельдь                                                          | 30          | 5,0         | 2,5         | 0,0          | 42,5          |
| 6/2 Щи из свежей капусты со сметаной                                 | 150         | 1,1         | 1,8         | 5,6          | 41,1          |
| Гуляш без глютена                                                    | 60          | 12,8        | 13,3        | 4,8          | 187,5         |
| 1/3 Картофель отварной                                               | 110         | 2,1         | 2,4         | 17,5         | 99,4          |
| Хлебцы без глютена                                                   | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 63,0          |
| 6/10 Компот из сухофруктов                                           | 180         | 0,9         | 0,1         | 20,9         | 78,8          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>                                              | <b>548</b>  | <b>23,5</b> | <b>20,5</b> | <b>62,2</b>  | <b>512,3</b>  |
| Уплотненный полдник                                                  |             |             |             |              |               |
| 9/4 Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным                  | 150         | 3,9         | 4,8         | 30,3         | 178,9         |
| Хлебцы без глютена                                                   | 9           | 0,8         | 0,2         | 6,7          | 31,5          |
| - Бананы                                                             | 150         | 2,3         | 0,8         | 34,1         | 143,3         |
| 29/10 Чай с лимоном                                                  | 200         | 0,1         | 0,0         | 9,8          | 38,7          |
| <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                               | <b>509</b>  | <b>7 0</b>  | <b>5 7</b>  | <b>80 9</b>  | <b>392 3</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                                 | <b>1525</b> | <b>40,8</b> | <b>44,4</b> | <b>186,6</b> | <b>1280,4</b> |
| 5 день                                                               |             |             |             |              |               |
| За втрак                                                             |             |             |             |              |               |
| 19/4 Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 150         | 1,7         | 0,3         | 16,4         | 73,5          |

| ТК Наименование блюда                                                              | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Хлебцы без глютена                                                                 | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 63,0          |
| Джем                                                                               | 15          | 0,1         | 0,0         | 10,9         | 41,7          |
| 30/10 Чай с молоком                                                                | 180         | 2,6         | 2,8         | 13,0         | 85,7          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                                         | <b>363</b>  | <b>6 0</b>  | <b>3 6</b>  | <b>53 7</b>  | <b>263 9</b>  |
| 10:00                                                                              |             |             |             |              |               |
| - Сок                                                                              | 100         | 0,5         | 0,1         | 10,3         | 43,2          |
| <b>Итого за '10:00 '</b>                                                           | <b>100</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>  | <b>10,3</b>  | <b>43,2</b>   |
| Обед                                                                               |             |             |             |              |               |
| 19/1 Салат из свежих огурцов с растительным маслом                                 | 40          | 0,3         | 2,4         | 1,3          | 27,0          |
| 38/2 Суп крестьянский с крупой со сметаной (вариант 2)                             | 150         | 1,4         | 2,3         | 9,3          | 61,4          |
| - Мясо говядины отварное                                                           | 20          | 5,4         | 3,8         | 0,0          | 56,0          |
| 9/7 Запеканка из рыбы с морковью                                                   | 50          | 7,1         | 2,6         | 3,5          | 64,5          |
| 11/3 Капуста тушеная                                                               | 120         | 2,8         | 2,3         | 13,9         | 80,9          |
| 10/10 Компот из кураги и изюма                                                     | 180         | 0,7         | 0,0         | 20,9         | 79,4          |
| Хлебцы без глютена                                                                 | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 63,0          |
| Зефир                                                                              | 30          | 0,2         | 0,0         | 22,1         | 85,8          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>                                                            | <b>608</b>  | <b>19 4</b> | <b>13 9</b> | <b>84 3</b>  | <b>518 0</b>  |
| Уплотненный полдник                                                                |             |             |             |              |               |
| 8/3 Картофель, запеченный с яйцом                                                  | 130         | 6,5         | 8,0         | 28,4         | 208,4         |
| Хлебцы без глютена                                                                 | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 63,0          |
| 38/10 Молоко кипяченое                                                             | 180         | 5,2         | 5,8         | 8,5          | 105,7         |
| <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                                             | <b>328</b>  | <b>13,3</b> | <b>14,1</b> | <b>50,3</b>  | <b>377,1</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                                               | <b>1399</b> | <b>39 1</b> | <b>31 7</b> | <b>198 6</b> | <b>1202 2</b> |
|                                                                                    |             |             |             |              |               |
| 6 день                                                                             |             |             |             |              |               |
| Завтрак                                                                            |             |             |             |              |               |
| 2/4 Каша гречневая молочная с маслом сливочным                                     | 150         | 5,9         | 6,0         | 25,9         | 174,8         |
| - Масло сливочное                                                                  | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1          | 33,0          |
| Хлеб/хлебцы без глютена                                                            | 30/9        | 0,8         | 0,2         | 6,7          | 31,5          |
| 32/10 Кофейный напиток с молоком                                                   | 180         | 2,8         | 2,9         | 13,0         | 86,7          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                                         | <b>365</b>  | <b>9,5</b>  | <b>12,7</b> | <b>45,6</b>  | <b>326,1</b>  |
| 10:00                                                                              |             |             |             |              |               |
| - Сок                                                                              | 100         | 0,5         | 0,1         | 10,3         | 43,2          |
| <b>Итого за '10:00 '</b>                                                           | <b>100</b>  | <b>0 5</b>  | <b>0 1</b>  | <b>10 3</b>  | <b>43 2</b>   |
| Обед                                                                               |             |             |             |              |               |
| 44/1 Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 40          | 0,7         | 2,5         | 5,3          | 45,8          |
| 22/2 Суп-лапша на курином бульоне                                                  | 150         | 6,1         | 7,0         | 9,5          | 124,0         |

| TK       | Наименование блюда                                                | Выход,<br>г | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| 5/9      | Биточки (котлеты) из мяса кур                                     | 50          | 7,4         | 6,2         | 4,6              | 104,3         |
| 23/3     | Свеколка, тушенная с яблоками                                     | 110         | 1,2         | 6,5         | 12,7             | 108,1         |
|          | Хлебцы без глютена                                                | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 20/10-1  | Кисель из сухофруктов (вариант 3)                                 | 180         | 0,9         | 0,1         | 26,3             | 101,0         |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                                           | <b>548</b>  | <b>17 9</b> | <b>22 6</b> | <b>71 8</b>      | <b>546 2</b>  |
|          | 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          |
| 3е       | Фир                                                               | 15          | 0,1         | 0,0         | 11,0             | 42,9          |
|          | Хлебцы без глютена                                                | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| - Йог    | урт бифидо                                                        | 180         | 7,4         | 4,5         | 10,6             | 116,3         |
|          | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                            | <b>353</b>  | <b>23 7</b> | <b>17 2</b> | <b>53 9</b>      | <b>465 3</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                                              | <b>1345</b> | <b>51,5</b> | <b>52,5</b> | <b>181,5</b>     | <b>1380,7</b> |
|          |                                                                   |             |             |             |                  |               |
| 7 день   |                                                                   |             |             |             |                  |               |
| За       | втрак                                                             |             |             |             |                  |               |
| 5/6      | Омлет с зеленым горошком (запеченный)                             | 150         | 10,4        | 8,6         | 9,8              | 150,8         |
|          | Хлебцы без глютена                                                | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
| 4/13     | Сыр (порциями)                                                    | 10          | 2,6         | 2,7         | 0,0              | 35,1          |
| 30/10    | Чай с молоком                                                     | 180         | 2,6         | 2,8         | 13,0             | 85,7          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                        | <b>358</b>  | <b>17,2</b> | <b>14,5</b> | <b>36,2</b>      | <b>334,6</b>  |
|          | 10:00                                                             |             |             |             |                  |               |
| - Бананы |                                                                   | 100         | 1,5         | 0,5         | 22,7             | 95,5          |
|          | <b>Итого за '10:00 '</b>                                          | <b>100</b>  | <b>1 5</b>  | <b>0 5</b>  | <b>22 7</b>      | <b>95 5</b>   |
|          | Обед                                                              |             |             |             |                  |               |
| 21/1     | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом           | 40          | 0,4         | 2,4         | 1,6              | 28,9          |
| 21/2     | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной                   | 150         | 3,6         | 8,0         | 10,7             | 127,5         |
| 9/7      | Запеканка из рыбы с морковью                                      | 50          | 7,1         | 2,6         | 3,5              | 64,5          |
| 5/3      | Картофельное пюре с морковью                                      | 110         | 2,1         | 2,6         | 13,5             | 83,6          |
| 12/10    | Компот из чернослива и изюма                                      | 180         | 0,4         | 0,1         | 20,6             | 79,8          |
|          | Хлебцы без глютена                                                | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                                           | <b>548</b>  | <b>15,0</b> | <b>16,1</b> | <b>63,3</b>      | <b>447,3</b>  |
|          | Уплотненный полдник                                               |             |             |             |                  |               |
| 34/3     | Рагу из овощей с крупой                                           | 150         | 2,9         | 2,8         | 20,6             | 115,2         |
|          | Хлебцы без глютена                                                | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4             | 63,0          |

| ТК Наименование блюда             | Выход, г                                        | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал     |               |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| С                                 | ухофрукты порционно                             | 30          | 0,6         | 0,2          | 15,4         | 61,2          |
| - Йог                             | урт бифидо                                      | 180         | 7,4         | 4,5          | 10,6         | 116,3         |
| Зе                                | фир                                             | 15          | 0,1         | 0,0          | 11,0         | 42,9          |
|                                   | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>          | <b>393</b>  | <b>12,5</b> | <b>7,8</b>   | <b>71,1</b>  | <b>398,6</b>  |
| <b>Итого за день</b>              |                                                 | <b>1399</b> | <b>46 1</b> | <b>38 9</b>  | <b>193 3</b> | <b>1276 0</b> |
|                                   |                                                 |             |             |              |              |               |
| 8 день                            |                                                 |             |             |              |              |               |
| Завтрак                           |                                                 |             |             |              |              |               |
| 9/4                               | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 150         | 3,9         | 4,8          | 30,3         | 178,9         |
| Хлеб/хлебцы                       | без глютена                                     | 30/9        | 0,8         | 0,2          | 6,7          | 31,5          |
| - Масло сливочное                 |                                                 | 5           | 0,0         | 3,6          | 0,1          | 33,0          |
| 36/10 Какао с молоком (вариант 2) |                                                 | 180         | 3,3         | 3,0          | 13,5         | 90,2          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b>        |                                                 | <b>365</b>  | <b>8 0</b>  | <b>11 6</b>  | <b>50 6</b>  | <b>333 7</b>  |
|                                   | 10:00                                           |             |             |              |              |               |
| - Сок                             |                                                 | 100         | 0,5         | 0,1          | 10,3         | 43,2          |
| <b>Итого за '10:00 '</b>          |                                                 | <b>100</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>   | <b>10,3</b>  | <b>43,2</b>   |
| Обед                              |                                                 |             |             |              |              |               |
| Огурец свежий                     |                                                 | 30          | 0,2         | 0,0          | 1,0          | 4,4           |
| 16/2 Суп                          | картофельный с бобовыми                         | 150         | 3,3         | 3,3          | 14,6         | 98,4          |
| 3/8                               | Мясо говядины, тушенное с овощами               | 150         | 11,8        | 11,7         | 16,4         | 216,9         |
| 1/10 Компот                       | из яблок и кизила                               | 180         | 0,4         | 0,2          | 15,9         | 61,9          |
| Хлебцы                            | без глютена                                     | 18          | 1,6         | 0,4          | 13,4         | 63,0          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>           |                                                 | <b>528</b>  | <b>17 3</b> | <b>15 7</b>  | <b>61 2</b>  | <b>444 7</b>  |
| Уплотненный полдник               |                                                 |             |             |              |              |               |
| 2/4                               | Каша гречневая молочная с маслом сливочным      | 150         | 5,9         | 6,0          | 25,9         | 174,8         |
| Хлебцы                            | без глютена                                     | 18          | 1,6         | 0,4          | 13,4         | 63,0          |
| - Йог                             | урт бифидо                                      | 180         | 7,4         | 4,5          | 10,6         | 116,3         |
|                                   | <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>          | <b>348</b>  | <b>14 8</b> | <b>10 9</b>  | <b>49 9</b>  | <b>354 1</b>  |
| <b>Итого за день</b>              |                                                 | <b>1320</b> | <b>40,5</b> | <b>38,2</b>  | <b>172,0</b> | <b>1175,7</b> |
|                                   |                                                 |             |             |              |              |               |
| 9 день                            |                                                 |             |             |              |              |               |
| Завтрак                           |                                                 |             |             |              |              |               |
| 4/4                               | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным     | 150         | 3,1         | 4,6          | 16,4         | 118,9         |
| 27/10 Чай                         |                                                 | 180         | 0,1         | 0,0          | 8,9          | 34,0          |
| 1/6 Яйцо                          | отварное                                        | 20          | 2,5         | 2,3          | 0,1          | 31,4          |
| Хлебцы                            | без глютена                                     | 18          | 1,6         | 0,4          | 13,4         | 63,0          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b>        |                                                 | <b>368</b>  | <b>7,2</b>  | <b>7,4</b>   | <b>38,8</b>  | <b>247,3</b>  |
|                                   | 10:00                                           |             |             |              |              |               |
| - Бананы                          |                                                 | 150         | 2,3         | 0,8          | 34,1         | 143,3         |



| TK Наименование блюда                                                                                      | Выход, г    | Белки, г   | Жиры, г     | Углеводы, г | ЭЦ, ккал     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Итого за '10:00 '</b>                                                                                   | <b>150</b>  | <b>23</b>  | <b>08</b>   | <b>341</b>  | <b>1433</b>  |
| Обед                                                                                                       |             |            |             |             |              |
| 49/1 Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 40          | 0,6        | 2,4         | 4,2         | 40,0         |
| 37/2 Уха с крупой рисовой                                                                                  | 150         | 5,8        | 2,9         | 8,6         | 83,2         |
| 58/8 Запеканка капустная с мясом говядины                                                                  | 150         | 15,7       | 13,9        | 12,3        | 233,0        |
| 6/10 Компот из сухофруктов                                                                                 | 180         | 0,9        | 0,1         | 20,9        | 78,8         |
| Хлебцы без глютена                                                                                         | 18          | 1,6        | 0,4         | 13,4        | 63,0         |
| <b>Итого за 'Обед ' 538</b>                                                                                |             | <b>246</b> | <b>197</b>  | <b>594</b>  | <b>4981</b>  |
| 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                                                                                         | 18          | 1,6        | 0,4         | 13,4        | 63,0         |
| 38/10 Молоко кипяченое                                                                                     | 180         | 5,2        | 5,8         | 8,5         | 105,7        |
| -                                                                                                          |             |            |             |             |              |
| <b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>                                                                     | <b>473</b>  | 26,2       | 17,7        | 45,2        | 443,7        |
| <b>Итого за день</b>                                                                                       | <b>1479</b> | 60,3       | 45,5        | 177,5       | 1332,4       |
|                                                                                                            |             |            |             |             |              |
| 10 день                                                                                                    |             |            |             |             |              |
| Завтрак                                                                                                    |             |            |             |             |              |
| 2/4 Каша гречневая молочная с маслом сливочным                                                             | 150         | 5,9        | 6,0         | 25,9        | 174,8        |
| - Масло сливочное                                                                                          | 5           | 0,0        | 3,6         | 0,1         | 33,0         |
| Хлеб/хлебцы без глютена                                                                                    | 30/9        | 0,8        | 0,2         | 6,7         | 31,5         |
| 32/10 Кофейный напиток с молоком                                                                           | 180         | 2,8        | 2,9         | 13,0        | 86,7         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                                                                 | <b>365</b>  | <b>9,5</b> | <b>12,7</b> | <b>45,6</b> | <b>326,1</b> |
| 10:00                                                                                                      |             |            |             |             |              |
| - Сок                                                                                                      | 100         | 0,5        | 0,1         | 10,3        | 43,2         |
| <b>Итого за '10:00 '</b>                                                                                   | <b>100</b>  | <b>0,5</b> | <b>0,1</b>  | <b>10,3</b> | <b>43,2</b>  |
| Обед                                                                                                       |             |            |             |             |              |
| 18/1 Салат из моркови с изюмом и растительным маслом                                                       | 40          | 0,5        | 2,4         | 8,5         | 54,4         |
| 2/2 Борщ со сметаной (вариант 2) без глютена                                                               | 150         | 1,2        | 2,0         | 6,7         | 46,9         |
| 41/2 Фрикадельки мясные                                                                                    | 20          | 4,1        | 2,9         | 0,2         | 43,6         |
| 1/7 Рыба отварная                                                                                          | 60          | 13,1       | 3,5         | 0,0         | 83,5         |
| 3/3 Картофельное пюре                                                                                      | 120         | 2,5        | 2,9         | 17,7        | 106,1        |
| 3/10 Компот из яблок                                                                                       | 180         | 0,3        | 0,3         | 18,0        | 72,0         |
| Хлебцы без глютена                                                                                         | 18          | 1,6        | 0,4         | 13,4        | 63,0         |

| ТК              | Наименование блюда                         | Выход,<br>г | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-----------------|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| <b>Итого за</b> | <b>'Обед '</b>                             | <b>588</b>  | <b>23 2</b> | <b>14 5</b> | <b>64 5</b>      | <b>469 5</b>  |
| Уплотн          | енный полдник                              |             |             |             |                  |               |
| 28/3 Ик         | ра из кабачков                             | 30          | 0,5         | 1,9         | 3,4              | 32,3          |
| 9/8-1 Печ       | ень (безмолочное меню)                     | 60          | 14,1        | 10,5        | 0,0              | 151,0         |
| 46/3 Мака       | ронные изделия отварные                    | 110         | 3,9         | 2,2         | 25,0             | 134,9         |
| Хлебцы          | без глютена                                | 9           | 0,8         | 0,2         | 6,7              | 31,5          |
| 38/10 Мол       | око кипяченое                              | 180         | 5,2         | 5,8         | 8,5              | 105,7         |
|                 | <b>Итого за 'Уплотненный<br/>полдник '</b> | <b>389</b>  | <b>24 5</b> | <b>20 5</b> | <b>43 6</b>      | <b>455 5</b>  |
| <b>Итого за</b> | <b>день</b>                                | <b>1421</b> | <b>57,7</b> | <b>47,8</b> | <b>163,9</b>     | <b>1294,3</b> |
| <b>В с</b>      | <b>реднем за период</b>                    |             | <b>52</b>   | <b>45</b>   | <b>179</b>       | <b>1303</b>   |

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 1-3 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                                                                                                | 390   | 336,7          | 97                  | 312,2 | 424,5 | 345   | 236,8 | 279,9 | 361,9 | 321,3 | 401,3 | 314,4 | 369,9 | 3367,2          |
| Творог (5%-9% м.д.ж.)                                                                                                         | 30    | 36,2           |                     | 82,5  |       | 101,2 |       |       | 77    |       |       | 101,2 |       | 361,9           |
| Сметана                                                                                                                       | 9     | 3,8            | 42,3                | 2,8   | 3     | 2,2   | 3     | 3     | 5,6   | 10,3  |       | 5,2   | 3     | 38,1            |
| Сыр                                                                                                                           | 4     | 3              | 75                  |       | 10    |       | 10    |       |       | 10    |       |       |       | 30              |
| Мясо 1-й категории                                                                                                            | 50    | 37,3           | 74,5                |       | 32    | 66,5  | 69,1  | 32    |       | 12,8  | 60    | 77,3  | 23    | 372,7           |
| Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.)                                                                    | 20    | 15,8           | 78,8                | 94,8  |       |       |       |       | 62,8  |       |       |       |       | 157,6           |
| Субпродукты (печень, язык, сердце)                                                                                            | 20    | 18             | 89,9                |       | 96,8  |       |       |       |       |       |       |       | 83    | 179,8           |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое                                                                                   | 32    | 26,8           | 83,9                |       | 73,2  |       | 30    | 32,5  |       | 32,5  |       | 27    | 73,2  | 268,4           |
| Яйца                                                                                                                          | 40    | 24,7           | 61,8                | 9,5   | 97,5  | 14,4  |       | 28,5  | 4,4   | 63,6  |       | 27,4  | 2     | 247,3           |
| Картофель                                                                                                                     | 120   | 105,3          | 87,8                | 21,4  | 198,8 | 37,5  | 125,6 | 177,5 | 22,3  | 169,6 | 131,3 | 46,1  | 123   | 1053,1          |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 180   | 160,6          | 89,2                | 181,1 | 167,4 | 203   | 88,2  | 264,1 | 124,7 | 250,4 | 56,3  | 148,6 | 122,6 | 1606,4          |
| Фрукты свежие                                                                                                                 | 95    | 89             | 94,6                |       | 158,5 | 122,4 | 158   |       | 71,9  | 100   | 41    | 150   | 92,1  | 894             |

| Наименование продукта                                       | Норма | Среднее<br>в день | Выполнение<br>нормы, % | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | Факт.<br>за 10<br>дн. |
|-------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------------|
| Сухофрукты                                                  | 9     | 14,6              | 162,2                  | 18   |      |      | 18   | 18   | 18   | 43,5 | 4,5  | 18   | 8    | 146                   |
| Соки фруктовые и<br>овощные                                 | 100   | 70                | 70                     | 100  | 100  | 100  |      | 100  | 100  |      | 100  |      | 100  | 700                   |
| Витаминизированные<br>напитки                               |       |                   |                        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                       |
| Хлеб                                                        | 100   |                   |                        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                       |
| Хлеб без глютена<br>(хлебцы)                                |       | 64                | 84                     | 59,4 | 59,4 | 71,3 | 59,4 | 71,3 | 65,9 | 71,3 | 59,4 | 71,3 | 47,5 | 636                   |
| Крупы, бобовые                                              | 30    | 34,6              | 115,4                  | 49,5 |      | 37,2 | 48   | 28,1 | 35,5 | 10,8 | 75   | 32   | 30   | 346,1                 |
| Макаронные изделия без<br>глутена                           | 8     | 6,1               | 76,8                   | 12   |      |      |      |      | 12   |      |      |      | 37,4 | 61,4                  |
| Мука рисовая                                                | 25    | 1,3               | 5,1                    | 2,4  |      | 3    |      | 2,4  | 2    | 3    |      |      |      | 12,8                  |
| Масло сливочное                                             | 18    | 13,1              | 72,7                   | 14   | 11,4 | 8,8  | 20,4 | 10,8 | 17,3 | 6,6  | 12,6 | 11,3 | 17,6 | 130,8                 |
| Масло растительное                                          | 9     | 9,3               | 103                    | 7    | 14,7 | 9,3  | 4,4  | 5,3  | 12,8 | 11,3 | 7,5  | 5    | 15,4 | 92,7                  |
| Чай                                                         | 0,5   | 0,2               | 40                     |      |      |      | 0,8  | 0,4  |      | 0,4  |      | 0,4  |      | 2                     |
| Какао-порошок                                               | 0,5   | 0,7               | 144                    |      |      | 3,6  |      |      |      |      | 3,6  |      |      | 7,2                   |
| Кофейный напиток                                            | 1     | 0,5               | 54                     | 1,8  |      |      |      |      | 1,8  |      |      |      | 1,8  | 5,4                   |
| Сахар (в том числе для<br>приготовления блюд и<br>напитков) | 25    | 27,2              | 94                     | 39,4 | 9    | 28,2 | 34,6 | 31,8 | 28,7 | 18   | 24,8 | 35,7 | 21,4 | 271,6                 |
| Кондитерские изделия                                        | 12    | 7,5               |                        | 15   |      |      |      | 30   | 15   | 15   |      |      |      | 75                    |
| Крахмал                                                     | 2     | 1,4               | 72                     | 7,2  |      |      |      |      | 7,2  |      |      |      |      | 14,4                  |
| Соль пищевая поваренная<br>йодированная                     | 3     | 3,2               | 107,7                  | 3,3  | 3,4  | 3,1  | 3,4  | 4    | 2,5  | 3,4  | 3    | 3    | 3,2  | 32,3                  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576122

Владелец Алейникова Илона Павловна

Действителен с 12.03.2022 по 12.03.2023