

Меню приготавливаемых блюд для детей с непереносимостью глютена

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Чай с молоком	200	3,15	3,15	14,18	97,67	30/10/1
	Булочка дорожная (без глютена)	50	2,4	5,5	30,4	180,7	_14/12
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,6	-
Итого за завтрак		493	20,55	23,95	69,68	576,47	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,9	3,6	4,5	54	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Плов из отварного мяса говядины	250	16,54	13,19	47,59	375,23	5/8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	95	-
Итого за обед		737	23,31	21,56	102,18	696	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	43,86	45,51	171,86	1272,5	НОРМА
Неделя1 День2							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	-
	Булочка "Синнабон" (без глютена)	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,6	-
Итого за завтрак		318	15,6	17,7	78,25	534,7	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Суп молочный с крупой	250	8,9	10,5	25,6	232,5	26/2
	Суфле из рыбы	90	16,66	7,96	3,41	151,92	21/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	95	-
Итого за обед		777	32,61	28,79	95,02	769,63	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		837	33,23	34,79	97,38	1304,3	НОРМА
Неделя1 День3							
Завтрак	Биточки картофельно-капустные	170	5,661	10,557	22,627	208,17	23/2001
	Поджаренная (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Хлебцы без глютена	36	3,2	0,8	26,8	127,2	-
Итого за завтрак		506	9,7828	25,98	62,166	521,62	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,73	8,8	3,84	105,48	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Поджарка	90	14,5	28	3,3	323,2	562/10
	Капуста тушеная	150	3,4	3,5	10,1	85,5	12/3
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10

	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	95	-
Итого за обед		727	29,38	43,81	70,72	794,69	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1233	39,163	69,79	132,89	1316,3	НОРМА
Неделя1 День4							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлебцы без глютена	36	3,2	0,8	26,8	127,2	-
Итого за завтрак		501	11,14	17,78	81,46	530,42	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	60	3,1575	9,2775	2,0625	104,38	62/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	90	22,8	10,4	1,3	190	593/10
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	95	-
Итого за обед		727	42,218	26,078	75,353	704,98	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1228	53,358	43,858	156,81	1235,4	НОРМА
Неделя1 День5							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25	11,3	16,5	267,7	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,5	88,4	-
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,6	-
	Итого за завтрак		568	33,2	18,9	57,4	532,5
Обед	Салат "Осень"	60	0,9	3	3,18	43,32	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	27	22	0,3	307,2	1/9
	Макаронные изделия отварные (гречневые)	150	6,6	5,1	40,5	234,3	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	95	-
Итого за обед		757	41,08	33,18	84,3	800,14	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	74,28	52,08	141,7	1332,6	НОРМА
Неделя2 День1							
Завтрак	Омлет с сыром и капустой	160	10,6	11,3	6,2	168,9	4/6/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлебцы без глютена	36	3,2	0,8	26,8	127,2	-
Итого за завтрак		606	14,7	20,15	62,73	491,07	НОРМА
Обед	Винегрет овощной	60	0,72	3,6	4,08	51,6	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	5,52	4	7,12	86,56	7/2
	Биточки "Диетические"	90	13,08	11,628	1,824	164,27	54/2
	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8

	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	95	-
Итого за обед		727	30,16	25,718	86,174	696,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1333	44,86	45,868	148,9	1187,9	НОРМА
Неделя2 День2							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой (без глютена)	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлебцы без глютена	36	3,2	0,8	26,8	127,2	-
Итого за завтрак		561	13,54	12,31	99,03	561,07	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	3,6	5,76	57,84	_17/1
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	200	5,92	3,28	10,64	95,76	20/2
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	36	3,2	0,8	26,8	127,2	-
Итого за обед		766	38,477	21,01	84,9	682,6	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1327	52,017	33,32	183,93	1243,7	НОРМА
Неделя2 День3							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром (гречневые)	150	6,6522	4,6957	28,696	183,65	47/3
	Подгарнировка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлебцы без глютена	36	3,2	0,8	26,8	127,2	-
	Итого за завтрак		506	15,862	17,356	83,306	552,87
Обед	Сельдь с картофелем и растительным маслом	112	6,7	10,77	10,49	165,69	55/1/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Свинина тушеная с капустой	250	15,1	25,7	13,5	345,7	/10-12/3
	Компот из кураги и шиповника с вит.С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	95	-
Итого за обед		789	30,55	39,98	77,47	791,9	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	46,412	57,336	160,78	1344,8	НОРМА
Неделя2 День4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,6	-
Итого за завтрак		598	12,3	18,44	65,78	478,28	НОРМА
	Салат из свеклы с орехом	100	2,3	13	15	186,2	37/1
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,92	3,2	12	100,48	38/2

Обед	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Рагу из овощей	150	2,5	4	15	106	32/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	95	-
Итого за обед		777	31,02	26,9	90,3	727,38	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	43,32	45,34	156,08	1205,7	НОРМА
Неделя2 День5							
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,959	10,786	15,75	255,91	18/5
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,6	-
	Итого за завтрак	658	31,029	17,106	62,59	528,43	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Колбаски "Витаминные"	120	18,816	22,592	1,088	282,94	64/2003
	Капуста тушеная	150	3,4	3,5	10,1	85,5	12/3
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлебцы без глютена	36	3,2	0,8	26,8	127,2	-
Итого за обед	766	30,331	36,232	62,198	696,2	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1424	61,36	53,338	124,79	1224,6	НОРМА