

Меню приготавливаемых блюд для детей с непереносимостью глютена

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	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		548	21,14	24,06	71,73	588,02	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	6	7,5	90	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2125	4,9625	12,238	106,46	31/2
	Плов из отварного мяса говядины	280	18,525	14,773	53,301	420,26	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		857	26,537	26,535	113,34	798,32	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	47,677	50,595	185,07	1386,3	НОРМА
Неделя1 День2							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Булочка "Синнабон" (без глютена)	80	4,33	3,78	25,6	153,74	13/12/1
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,6	-
Итого за завтрак		398	19,93	18,98	86,7	597,34	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Суп молочный с крупой	250	8,9	10,5	25,6	232,5	26/2
	Суфле из рыбы	120	22,21	10,61	4,55	202,53	21/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,444	132,75	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		877	39,192	36,114	101,8	869,42	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		977	40,222	46,054	105,73	1466,8	НОРМА
Неделя1 День3							
Завтрак	Биточки картофельно-капустные	170	5,661	10,557	22,627	208,17	23/2001
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27	-
	Поджаренная (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Хлебцы без глютена	36	3,2	0,8	26,8	127,2	-
Итого за завтрак		536	13,361	29,404	67,774	589,17	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,55	14,72	6,4	176,28	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Поджарка	100	14,7	28,2	3,4	326,2	562/10

	Капуста тушеная	180	4,08	4,2	12,12	102,6	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		857	33,46	51,33	78,84	916,27	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1393	46,821	80,734	146,61	1505,4	НОРМА
Неделя1 День4							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,8387	6,7742	30,194	201,1	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		546	12,229	19,304	88,254	575,67	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,26	15,46	3,43	173,9	62/1
	Суп картофельный с рыбой	250	13,288	2,4375	17,838	146,44	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	120	30,4	13,867	1,7333	253,33	593/10
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,584	147,9	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		877	55,244	36,984	84,485	891,77	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1423	67,472	56,288	172,74	1467,4	НОРМА
Неделя1 День5							
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,445	22,44	354,81	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,6	-
Итого за завтрак		558	37,14	23,725	55,54	584,25	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	100	1,5	5	5,3	72,2	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	26,125	21,981	0,2885	303,48	1/9
	Макаронные изделия отварные (гречневые)	200	8,8	6,8	54	312,4	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		897	44,025	37,481	101,99	925,48	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	81,165	61,206	157,53	1509,7	НОРМА
Неделя2 День1							
Завтрак	Омлет с сыром и капустой	200	13,25	14,125	7,75	211,13	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		646	17,35	22,975	64,28	533,3	НОРМА

Обед	Винегрет овощной	100	1,2	6	6,8	86	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	6,9	5	8,9	112	7/2
	Биточки "Диетические"	100	14,53	12,93	2,03	182,61	54/2
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,32	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Помидор	50	0,5	0,1	1,83	10,22	-
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	95	-
	Итого за обед	907	35,478	31,658	99,28	827,75	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1553	52,828	54,633	163,56	1361	НОРМА	
Неделя2 День2							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,8387	6,7742	30,194	201,1	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	606	14,629	13,834	105,82	606,32	НОРМА	
Обед	Салат из моркови с яблоками	150	1,5	9	14,4	144,6	_17/1
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	250	7,4	4,1	13,3	125	20/2
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,584	147,9	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	936	41,523	28	99,964	823,25	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1542	56,151	41,834	205,79	1429,6	НОРМА	
Неделя2 День3							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром (гречневые)	200	8,8696	6,2609	38,261	244,87	47/3
	Подгарнировка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	65,64	
	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	556	18,08	18,871	92,871	613,64	НОРМА	
Обед	Сельдь с картофелем и растительным маслом	132	7,8964	12,693	12,363	195,28	55/1/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Свинина тушеная с капустой	275	16,6	28,27	14,85	380,23	/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	884	34,626	45,173	84,133	886,7	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	52,706	64,044	177	1500,3	НОРМА	
Неделя2 День4							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	0	98,8	4/13
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	

Завтрак	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		458	17,9	24,05	73,03	580,17	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	2,3	13	15	186,2	37/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	250	7,4	4	15	131	38/2
	Биточки рыбные	120	20,4	7,08	9,6	183,72	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		847	35,9	28,88	94,9	788,52	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	53,8	52,93	167,93	1368,7	НОРМА
Неделя2 День5							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,382	12,327	18	292,47	18/5
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	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		738	35,902	20,247	66,84	593,19	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Колбаски "Витаминные"	120	18,816	22,592	1,088	282,94	64/2003
	Капуста тушеная	180	4,08	4,2	12,12	102,6	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		886	32,381	42,032	67,458	781,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1624	68,283	62,279	134,3	1374,9	НОРМА