

1 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
пермь 2013 /268	Каша рисовая молочная	210	4	10	40	310	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
пермь 2013 /496	Какао с молоком	200	4,1	3,54	16,6	115	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /7	Сыр	30	0,005	0,005	0	68						100	100				1
Итого за Завтрак						603	0,3	0,35	15,0	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3,0
Обед																	
пермь 2013 /19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	4	64	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2

	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5	18	83	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /426	Картофель отварной	150	8,55	7,84	40	190	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /273	Мясо отварное	100	25,2	19	14	283	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /508	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	32	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						833	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

2 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
пермь 2013 / 185	Каша кукурузная молочная	200	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
пермь 2013 /549	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1

пермь 2013 /493	чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за Завтрак						583	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
пермь 2013 /22	салат из свежих помидор	80	2,2	6,6	13	70	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /76	Рассольник Ленинградский	200	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
пермь 2013 /415	рис рассыпчатый	150	3,70	6,10	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100				
пермь 2013 /367	гуляш из отварного мяса	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
пермь 2013 /520	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						860	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

3 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
пермь 2013 /237	Запеканка из творога с фруктами	150	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
пермь 2013 /394	Чай с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
пермь 2013 /518	сок фруктовый	200	0,98		20	100						50	100				1
Итого за Завтрак						679	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
пермь 2013 /26	Салат из сырых овощей	80	1	8	4,5	100	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
пермь 2013 /58	Борщ с картофелем	200	3,5	5,0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2

пермь 2013 /197	Овощи тушеные	150	3,20	9,90	20,0	146	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Птица отварная	80	16	12	0,5	210	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из свежих яблок	200	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						811	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

4 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак

	Каша гречневая молочная	200	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20
	Кисломолочный продукт	200	5,2	1,7	7	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150	1,5	0,015	30	1
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			60	0,5	100	100	0,5			
Итого за Завтрак						580	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3

Обед

	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	2,5	6,2	24	90	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Суп с рыбными консервами	200	8,6	10,0	20,0	140	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Бефстроганов из отварной говядины	150	19,4	13,5	4,1	224	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	21,10	98	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						836	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

5 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша кукурузная молочная	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1,2
	Суфле мясное	80	6,5	10	0,75	85						100	100				1
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80

	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за Завтрак						614	0,34	0,35	15	175	2,5	275	270	2,5	0,025	62,5	3

Обед

	Салат картофельный с соленым огурцом	80	2,1	8,1	15	142	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Суп пюре из кабачков	200	2	6	20	190	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Капуста тушеная	150	5,6	3,4	10	96	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Рыба с овощами	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из кураги	200	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						803	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

6 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак

	Запеканка картофельная с курицей	150	12,5	12	21	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Фрукты	200	0,8	0,2	30	114						100	100				1
	чай с лимоном, сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Итого за Завтрак						584	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,03	62,50	3,00

Обед

	Суп картофельный с крупой	200	3,5	8,3	14	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10								
	Салат Весна	80	1,20	4,00	19	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Жаркое по домашнему	200	18	18	22	344	0,10	0,20	8,00	25,00	1,50	200,00	200,00	1,50	0	40,50	1,00
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Итого за Обед						832	0,33	1	21	245	4	385	385	4	0,035	88	4

7 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Рыба запеченная с яйцом	150	14,6	9	13,7	220	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	чай с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			0,8
	фрукты	150	1,65	0,45	34,50	133						100	100			1	0,5
Итого за завтрак						582	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,025	62,50	3,00
Обед																	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,70	7	20	110	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00		0,035	22,00	2,00
	Мясо отварное	50	9,60	9,70	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	3,10	6,90	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,06	25	1,2
	Плов из отварной говядины	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100		0,015		
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	30	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						844	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,1	87,5	4,2

8 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Омлет с сыром	150	13,6	20,4	11	305	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			
	фрукты	150	0,92	0,7	22,5	100						100	100				1
Итого за завтрак						575	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Салат из свежих помидор с перцем	80	1,20	10	13	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Суп картофельный с крупой	200	2,30	4,25	25,10	170	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
	Рыба запеченая с картофелем	240	15,50	4,20	35	320	0,10	0,20	8,00	25,00	1,50	200,00	200,00	1,50	0	40,50	1,00
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						808	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

9 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша рисовая молочная	210	4	10	40	270	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00			32,50	0,80
	кисломолочный продукт	200	5,23	1,74	7,0	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150		0,015	30	1
	какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			60	0,5	100	100				
Итого за завтрак						599	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275		0,025	62,5	3
Обед																	
	Салат кукуруза с яйцом и луком	100	5,60	1,80	36,4	185	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60		0,035	25	1,2
	Суп пюре с картофеля	200	3,90	8	35	176	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
	Капуста тушеная	150	4,60	8,00	8,20	76	0,05	0,2	8	25		100	100				
	птица отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100			40,5	1
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5						
Итого за Обед						850	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00		0,04	87,50	4,20

10 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша гречневая с овощами	170	4	10	45	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	Сыр	30	0,005	0,005	0	68											
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
	Чай с лимоном, сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за завтрак						601	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Винегрет	80	2,50	6,0	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,5	8,3	24	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
	Пюре картофельное с морковью	150	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Биточки мясные	100	15,0	7,7	18,0	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1

Напиток из шиповника	200	0,10		30	96	0,1	0,05	10									
Итого за Обед					810	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20	