

индивидуальное меню воспитанницы ДОЛ Шу №__ г. Екатеринбург Дубовцева Е. С
 исключением: молока, кисломолочных продуктов, сметаны, творога, соков, морсов,
 компотов, ягод, свежих фруктов (после термической обработки можно), свежих овощей
 (после термической обработки можно), безглютеновых продуктов (пшеница, рожь,
 ячмень, овес). Возрастная группа 7-11 лет

Рацион: Екб ДОЛ Дубовцева Е.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша рисовая безмолочная вязкая с маслом сливочным	220	3,31	4	42,19	218,6	6,59
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304
Итого за Завтрак		500	12,46	11	79,27	470,1	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,44	1	7,98	51,8	1 047,01
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3	1 062
	Соус красный основной безглютеновый с маслом сливочным	20	0,66	1	1,28	12,6	261,14
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		740	25,19	34	102,68	810,7	
Итого за день		1 240	37,65	45	181,95	1280,8	

(лист 2)

Рацион: Екб ДОЛ Дубовцева Е.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Рагу из овощей с кашей (крупа рисовая) безмолочная	250	7,13	9	27,25	220	1 651,1
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		500	14,69	23	57,2	495,3	
Обед							
	Салат из отварной моркови с горошком	60	1,1	5	17,85	124,8	833,01
	Суп-крем из разных овощей без молока и муки пшеничной	200	5,06	9	14,5	156,3	960,12
	Гуляш из мяса свинины без муки	90	12,4	23	3,6	255,4	437,1
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	220,4	512
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	24,26	42	102,82	893,5	
Итого за день		1 220	38,95	65	160,02	1388,8	

Рацион: Екб ДОЛ Дубовцева Е.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Каша "Дружба" безмолочная с маслом сливочным	250	2,9	7	26,08	177,5	14 539,12
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		500	10,46	21	56,03	452,8	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой и картофелем (гипоаллергенное меню)	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Котлета рыбная (минтай) гипоаллергенная	90	18,33	3		103,1	14 539,73
	Картофель отварной	160	0,48	4	3,89	229,1	518
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Итого за Обед		700	23,26	12	44,88	563,6
Итого за день		1 200	33,72	33	100,91	1016,4	

(лист 4)

Рацион: Екб ДОЛ Дубовцева Е.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с изюмом гипоаллергенная диета	200	7,5	5	53,4	285	4,27
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Яблоки печеные с сахаром	100	0,5	1	27,22	115,4	1 617
	Итого за Завтрак		520	10,1	7	110,44	537
Обед	Морковь тушеная безлактозная	60	0,82	2	4,65	41,7	7,27
	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	139,14
	Биточки паровые без глютена с маслом	90	12,29	21	8,28	272,9	1 552,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	29,23	34	108,55	861,1	
Итого за день		1 240	39,33	41	218,99	1398,1	

Рацион: Екб ДОЛ Дубовцева Е.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша пшеничная вязкая без молока с маслом сливочным	200	5,75	9	29,39	245,9	490,04
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Яблоки печеные с сахаром	120	0,6	1	32,66	138,5	1 617
Итого за Завтрак		550	8,53	18	92	587,1	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	200	1,46	2	11,93	70,5	138,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски (1 вариант) с томатной пастой без муки пшеничной	90	16,11	11	3,57	178,4	2,86
	Рис с овощами	150	3,38	4	34,07	183,4	1 633,28
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		725	26,06	19	83,33	604,7	
Итого за день		1 275	34,59	37	175,33	1191,8	

(лист 6)

Рацион: Екб ДОЛ Дубовцева Е.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Каша "Дружба" безмолочная с маслом сливочным	200	2,32	5	20,86	142	14 539,12
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Яблоки печеные с сахаром	100	0,5	1	27,22	115,4	1 617
Итого за Завтрак		540	10,3	13	77,9	466,6	
Обед							
	Морковь тушеная безлактозная	60	0,82	2	4,65	41,7	7,27
	Бульон куриный с зеленью (1 вариант)	200	8,58	1	0,54	42,6	14 613,2
	Биточек из курицы гипоаллергенный	90	16,97	4	11,66	154,6	2,34
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	220,4	512
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	32,07	12	83,72	595,9	
Итого за день		1 260	42,37	25	161,62	1062,5	

Рацион: Екб ДОЛ Дубовцева Е.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,27	5	22,79	152,7	1 032,06
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Яблоки печеные с сахаром	120	0,6	1	32,66	138,5	1 617
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		550	13,05	19	85,75	572,4	
Обед							
	Салат из отварной моркови	60	0,91	2	21,07	105,8	1 027,77
	Борщ с капустой и картофелем (гипоаллергенное меню)	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Запеканка картофельная с мясом гипоаллергенное меню	200	16,3	23	29,85	413,5	1 100,05
	Соус томатный безглютеновый с маслом	30	0,02	2	0,58	15,9	1 126,02
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		710	20,75	32	90,54	754,6	
Итого за день		1 260	33,8	51	176,29	1327	

(лист 8)

Рацион: Екб ДОЛ Дубовцева Е.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Каша рисовая безмолочная вязкая с маслом сливочным	250	3,77	4	47,95	248,5	6,59
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		500	11,33	18	77,9	523,8	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,89	5	6,19	69,5	20
	Солянка домашняя без сметаны	200	4,7	11	7,83	151,3	157,06
	Митболы безглютеновые	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,03
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	2	39,9	205,2	0,03
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	27,18	30	85,83	676,4	
Итого за день		1 220	38,51	48	163,73	1200,2	

Рацион: Екб ДОЛ Дубовцева Е.		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" безмолочная с маслом сливочным	180	2,09	5	18,78	127,8	14 539,12
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Яблоки печеные с сахаром	120	0,6	1	32,66	138,5	1 617
	Итого за Завтрак	520	4,79	7	81,26	402,9	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,18	2	9,6	58,4	14 538,33
	Свинина в кисло-сладком соусе (Онищенко) без муки пшеничной	90	12,87	10	8,46	200,1	437,28
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед	720	28,27	20	108,18	748,6		
Итого за день	1 240	33,06	27	189,44	1151,5		

(лист 10)

Рацион: Екб ДОЛ Дубовцева Е.		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Яблоки печеные с сахаром	100	0,5	1	27,22	115,4	1 617
	Итого за Завтрак	510	10,87	9	82,22	450,3	
Обед	Картофель отварной с маслом растительным	60	1,2	3	11,82	80,4	1 301
	Суп картофельный с рыбой	200	4,6	4	16,05	124,1	1 017,01
	Гуляш из курицы без глютена	90	17,47	6	6,11	209,1	1 024,06
	Горошница	150	14,48	1	33,75	205,4	14 539,53
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед	720	39,85	15	97,55	755,6		
Итого за день	1 230	50,72	24	179,77	1205,9		

Итого за период	12 385	382,7	396	1708,05	12223	
Среднее значение за период	1 238,5	38,3	39,6	170,8	1222,3	

Составил

Утвердил _____