



Утверждено: Генеральный директор АО «Арктик-Детское питание»

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, С ДИАГНОЗОМ ЦЕДИАКИ (БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА)

Согласовано: Заведующий ГБДОУ № 100

«*Владимир Владимирович*» 2026 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ)	30	0,6	9,3	8,0	117,8	001	ТТК
	200	9,4	9,0	35,7	261,8	189	2008
	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ							
Итого за прием пищи:	416	10,2	18,2	49,8	405,8		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	17	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	3,7	7,0	88,0	67	ТТК
	80	13,5	0,8	0,4	62,9	266	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ ОТВАРНАЯ)							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	039	ТТК
	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0	012/1	ТТК
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ							
Итого за прием пищи:	700	19,6	9,5	67,3	455,9		
Уплотненный полдник							
ПЮЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	304	ТТК
	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ							
НАПИТОК ИЗ ПЮЕВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
БЛЮЧКА КУКУРУЗНАЯ	60	3,2	8,8	42,7	250,4	479/1	ТТК
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9.1.2.6	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ							
Итого за прием пищи:	560	15,6	24,8	106,3	691,9		
Всего за день:		48,1	55,6	236,4	1 643,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (БЕЗГЛИТЕНОВЫЙ ХЛЕБ)	30	2,9	3,95	7,95	79,38	003	ТТК
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,71	7,02	48,68	285,41	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
Итого за прием пищи:	410	12,8	13,8	70,2	441,8		
П Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5	51	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЕЗГЛИТЕНОВЫМИ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	4,5	3,5	12,1	110,3	82/1	ТТК
ПЕТРУШКИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	260	ТТК
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	325	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛИТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0	012/1	ТТК
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗГЛИТЕНОВЫЙ	670	17,3	22,2	88,5	621,8		
Итого за прием пищи:							
Углеотиснный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ (НА БЕЗГЛИТЕНОВОЙ МУКЕ)	150	7,1	11,6	36,9	278,6	224/1	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	9.1.5.2	2012
ПЕЧЕНЬЕ КУКУРУЗНОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	249	ТТК
Итого за прием пищи:	480	17,0	20,3	90,3	612,7		
Всего за день:		49,7	59,4	262,0	1 766,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда							
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ ХЛЕБ)	30	0,6	9,3	8,0	117,8	001	ТТК
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
Итого за прием пищи:	416	7,1	16,0	39,4	359,8		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	3,8	4,2	5,7	75,7	85	ТТК
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (НА БЕЗГЛУТЕНОВОЙ МУКЕ)	70	8,5	11,8	20,3	230,0	259	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4	181	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0	012/1	ТТК
Итого за прием пищи:	670	14,6	20,6	51,7	456,1		
Углотенный полдник							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	9,1	13,2	25,0	280,3	206/1	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	436	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	500	10,2	14,6	48,5	392,5		
Всего за день:		34,7	54,2	152,6	1 298,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ) КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,54	3,29	14,4	88,06	002	ТТК
	200	6,6	9,1	15,5	169,6	189	ТТК
	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	410	7,2	12,4	35,8	281,6		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,0	7,6	6,0	96,0	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	57	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ ОТВАРНАЯ)	80	13,5	0,8	0,4	62,9	266	ТТК
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (НА БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ МУКЕ)	150	1,5	0,1	7,0	35,2	129	ТТК
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0	012/1	ТТК
Итого за прием пищи:	700	20,0	15,7	49,2	462,8		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТКА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (С БЕЗГЛЮТЕНОВЫМ ХЛЕБОМ)	70	13,6	7,3	11,8	165,8	305	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442	2008
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	9.1.4.1	2012
Итого за прием пищи:	500	21,8	13,3	59,1	471,6		
Всего за день:		51,7	44,5	157,1	1 305,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда									
Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ (БЕЗМЯСНЫЙ ХЛЕБ)	40	4,0	5,0	15,5	102,0	004	ТТК		
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,1	4,8	25,7	199,0	190	ТТК		
	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	420	11,3	12,6	54,8	378,0				
Итого за прием пищи:									
II Завтрак									
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК		
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0				
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012		
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,0	11,1	112,3	73	ТТК		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (С БЕЗМЯСНЫМ ХЛЕБОМ)	70	12,9	11,5	12,7	208,7	282	ТТК		
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008		
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗМЯСНЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК		
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗМЯСНЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0	012/1	ТТК		
Итого за прием пищи:	690	23,3	24,5	83,2	654,3				
Уплотненный полдник									
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗМЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,64	9,44	30,23	236,75	205	ТТК		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК		
БУЛОЧКА ГРЕЧНЕВАЯ	70	3,2	8,8	42,72	250,4	477	ТТК		
Итого за прием пищи:	516	16,7	26,6	82,4	623,4				
Всего за день:		54,0	66,8	233,3	1745,6				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ (БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ) КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С САХАРОМ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	40	3,1	3,0	15,4	74,7	005	ТТК
	200	7,2	8,6	21,2	214,4	189	ТТК
	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,1,2,6	2012
Итого за прием пищи:		520	10,8	12,0	52,3	360,0	
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	17	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	3,3	16,2	114,0	81	2012
РЫБА (ФИЛЕ ОТВАРНАЯ)	80	13,5	0,8	0,4	62,9	266	ТТК
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (НА БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ МУКЕ)	130	1,8	0,1	8,4	43,0	338	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0	012/1	ТТК
Итого за прием пищи:		680	22,3	6,4	52,8	399,4	
Уплотнительный полдник							
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	260	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,6	4,1	21,2	132,6	333	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ КУКУРУЗНОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	249	ТТК
Итого за прием пищи:		430	13,9	15,9	97,1	541,7	
Всего за день:			49,6	37,3	215,2	1391,1	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (БЕЗМЯСНЫЙ ХЛЕБ)	30	2,9	3,95	7,95	79,38	003	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,4	9,0	35,7	261,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
Итого за прием пищи: 410 15,5 15,7 57,2 418,2							
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи: 105 2,7 3,0 13,0 90,0							
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3	40	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,0	11,1	112,3	73	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	304	ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	045	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗМЯСНЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗМЯСНЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0	012/1	ТТК
Итого за прием пищи: 670 17,1 21,5 69,0 555,0							
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (НА БЕЗМЯСНОЙ МУКЕ)	150	1,5	0,1	7,0	35,2	129	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
БУЛОЧКА КУКУРУЗНАЯ	60	3,2	8,8	42,7	250,4	479/1	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗМЯСНЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	ТТК №9.1.4.1	2012
Итого за прием пищи: 570 8,3 5,9 29,2 207,1							
Всего за день: 43,5 46,2 168,4 1 270,2							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БЕЗЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ)	30	0,6	9,3	8,0	117,8	001	ТТК
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
Итого за прием пищи:		416	7,1	16,0	39,4	359,8	
И Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:		105	2,7	3,0	13,0	90,0	
Обед							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,0	4,6	5,3	96,6	77	ТТК
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	70	21,1	18,1	0,4	248,5	252	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,64	9,44	30,23	236,75	205	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	042	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0	012/1	ТТК
Итого за прием пищи:		690	34,7	38,1	77,5	819,2	
Успокоительный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ (НА БЕЗЛЮТЕНОВОЙ МУКЕ)	150	7,1	11,6	36,9	278,6	224/1	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	9.1.5.2	2012
ПЕЧЕНЬЕ КУКСУРУЗНОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	249	ТТК
Итого за прием пищи:		480	17,0	20,3	90,3	612,7	
Всего за день:			61,5	77,4	220,3	1 881,7	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (БЕЗМОЛОЧЕНОВЫЙ ХЛЕБ)	30	2,9	3,95	7,95	79,38	003	ТТК
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,71	7,02	48,68	285,41	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
ДЫЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	510	13,2	14,2	80,0	488,8		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	-17	ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	57	ТТК
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (С БЕЗМОЛОЧЕНОВЫМ ХЛЕБОМ)	80	5,1	9,9	32,3	209,1	228/1	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗМОЛОЧЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗМОЛОЧЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0	012/1	ТТК
Итого за прием пищи:	680	16,0	21,5	77,4	563,0		
Ужиносный полдник							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	9,1	13,2	25,0	280,3	206/1	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗМОЛОЧЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
БУЛОЧКА ГРЕЧНЕВАЯ	70	3,2	8,8	42,72	250,4	477	ТТК
Итого за прием пищи:	520	14,2	25,8	90,5	702,2		
Всего за день:		46,1	64,6	260,9	1 844,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ ХЛЕБ)	30	0,54	3,29	14,4	88,06	002	ТТК
	200	6,6	9,1	15,5	169,6	189	ТТК
	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	416	7,3	12,4	36,0	283,9		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,9	5,6	12,6	124,7	84	ТТК
СУФЛЕ КУРИНОЕ (НА БЕЗГЛУТЕНОВОЙ МУКЕ)	70	7,0	6,4	15,0	138,3	310/1	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) (НА БЕЗГЛУТЕНОВОЙ МУКЕ)	150	1,8	4,5	10,6	89,8	344/1	ТТК
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0	012/1	ТТК
Итого за прием пищи:	690	15,8	21,6	78,1	569,4		
Углотненный полдник							
ГОЛУШЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,4	14,3	24,0	247,3	298/1	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0	016/1	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ КУКУРУЗНОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	249	ТТК
Итого за прием пищи:	430	13,6	18,5	65,2	502,4		
Всего за день:		39,4	55,5	192,3	1 445,6		

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	428,7	561,4	2 098,6	15 592,4
Среднее значение за период	42,9	56,1	209,9	1 559,2