


Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Северная Столица"
Левин Д.А.
г. Санкт-Петербург

«Утверждаю»
Вицепрезидент Санкт-Петербургского
Общества Союза педиатров России
З.М.Н. проф. Е.М. Булатова
27 АВГУСТА 2012 г

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей, больных целиакией, в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 день (понедельник)														
ЗАВТРАК 1														
22	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	9,1	9,5	35,9	265,3	0,19	1,3	0,05	0,53	129,3	113,3	236	4
73	Какао с молоком	180	2,62	2,26	22,32	120,6	0,04	0,9	0,01	-	108,9	12,06	81	0,9
89	Банан свежий	75	0,8	-	11	46,5	0,06	12,7	-	-	10,1	31,5	21	0,75
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
Итого за прием пищи:			13.82	14,01	87,12	529,2	0,29	14,88	0,06	0,53	259,55	157,4	338	5,86
ЗАВТРАК 2														
74	Сок фруктовый или овощной	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	Хлебец безглютеновый	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
Итого за прием пищи:			1,98	0,62	41,8	177,2	0,04	4,0	-	0,4	43	22,5	24,0	0,8

[illegible]

[illegible]

24	Каша пшениная с тыквой и маслом	200/5	7,47	10,53	28,9	240,5	0,11	4,13	0,27	0,07	196,3	44,4	196,9	0,9
78	Чай сладкий с лимоном	180/5	0,12	-	11,9	48,8	-	0,96	-	-	11,52	4,44	5,64	0,6
88	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	32,25	-	7,5	-	0,56	12	6	8,25	1,69
81	Хлеб бездрожжевой	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			9,19	13,08	66,05	418,35	0,11	12,64	0,27	0,63	231,07	54,84	210,79	3,44

74	Сок фруктовый или овощной	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	Хлебец безглютеновый	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
Итого за прием пищи:			1,98	0,62	41,8	177,2	0,04	4,0	-	0,4	43	22,5	24,0	0,8

7	Салат «Свеколка»	60	4,8	6,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	28,8	16,8	33,6	1,14
16	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/10/5	8,53	10,8	9,1	170	-	6,93	0,13	0,4	33,3	23,7	99,1	1,47
к/к	Суфле из печени	70	15,54	7	5,32	161,8	0,14	10,4	4,62	1,7	51,7	17,6	234,5	4,48
52	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
76	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	22,3	105,36	-	72	0,24	-	17,28	4,44	2,76	0,6
81	Хлеб безглютеновый	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
Итого за прием пищи:			34,75	33,25	95,94	846,81	0,3	125,5	5,05	5,18	196,83	91,54	454,78	9,15

[illegible]

[illegible]

4 день (четверг)

ЗАВТРАК 1

	Запеканка пшеничная с маслом	130	4,6	8,3	27,8	205	0,14	-	0,06	0,3	15	27	88	1
78	Чай с джемом	185/15	0,3	0,1	11	43	-	6	-	0,1	8	7	11	1
89	Банан свежий	75	0,8	-	11	46,5	0,06	12,7	-	-	10,1	31,5	21	0,75
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			7,0	10,65	67,7	391,3	0,2	18,7	0,06	0,4	44,35	65,5	120	3

ЗАВТРАК 2

74	Сок фруктовый или овощной	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	Хлебцец безглютеновый	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
Итого за прием пищи:			1,98	0,62	41,8	177,2	0,04	4,0	-	0,4	43	22,5	24,0	0,8

ОБЕД

к/к	Салат дальневосточный из морской капусты	60	0,6	0,1	0,3	5	0,02	4	0,03	0,1	30	87	30	8,1
18	Рассольник домашний с говядиной и сметаной	200/10/5	5,9	7,9	12	144,3	0,1	8,4	0,1	0,3	33,7	25,6	82,7	1,6
к/к	Птица отварная	50	14,1	3,6	0,4	91	0,04	9	0,06	0,2	29	17	108	1
56	Соус молочный густой (б/г)	25	0,65	2,88	2,1	37,32	0,01	-	0,02	0,01	22,76	3,47	18,71	0,16
52	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
64	Компот из изюма	180	0,28	-	29,52	120,6	-	-	-	0,18	15,3	4,5	10,8	0,9
81	Хлеб безглютеновый	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
Итого за прием пищи:			26,81	23,63	94,42	663,15	0,31	26,4	0,25	0,99	196,51	166,57	335,21	13,22

[illegible]

[illegible]

6 день (понедельник)

ЗАВТРАК 1

181	Каша кукурузная с маслом	130/5	3,4	4,5	29,3	172	0,04	-	0,05	0,4	12	13	46	1
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	-	54,5	0,005	-	0,045	0,1	132	5,5	75	0,15
67	Яблоки, фаршированные морковью	140	1	2	19,1	102	0,04	7	0,3	2,1	32	17	25	3
78	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	-	11,9	48,8	-	0,96	-	-	11,52	4,44	5,64	0,6
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			9,27	13,15	78,2	474,1	0,09	7,96	0,4	2,6	188,77	39,94	151,64	5

ЗАВТРАК 2

74	Сок фруктовый или овощной	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	Хлебца безглютеновый	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
Итого за прием пищи:			1,98	0,62	41,8	177,2	0,04	4,0	-	0,4	43	22,5	24,0	0,8

ОБЕД

9	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	60	0,7	4,3	2,7	53,2	0,08	10,5	-	1,84	9,7	10,9	17,7	0,5
15	Суп картофельный с горохом	200	3,87	3,23	4,9	64,4	0,05	7,79	0,17	0,25	38,6	29,7	104,8	1,37
37	Рыба (филе) отварная	80	17,76	8	-	121,6	0,1	-	0,02	0,32	8	9,6	116,8	0,48
53	Картофель отварной с маслом	150/3	3,0	4,23	23,7	144,4	0,15	21,8	0,03	0,15	18	33	81	1,2
75	Напиток витаминизированный инстантный	180	-	-	7,56	27	0,54	27	0,46	2,52	18	9	-	-
81	Хлеб безглютеновый	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
Итого за прием пищи:			27,51	23,51	68,66	571,85	0,92	67,09	0,68	5,08	111,05	92,2	320,3	3,91

ПОЛДНИК (уплотненный)														
163	Суфле из овощей (паровое)	115	4,3	10,1	11,0	152	0,09	14	0,68	0,5	55	25	91	1
36	Сырники из творога (с б/г мукой) и вареньем	110/10	15,95	11,75	30,45	321,25	0,04	1,17	0,47	2,71	199,3	35,19	245,47	0,87
71	Кефир с бифидофлорой и сахаром	180/10	5,76	0,2	7,7	59,5	0,07	1,9	-	-	241,9	28,8	188,2	-
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			27,31	24,3	67,05	629,55	0,2	17,07	1,15	3,21	457,45	86,99	524,67	2,12
Итого за день:			66,07	61,58	255,77	1852,7	1,25	96,12	2,23	11,29	700,27	242,33	1020,61	11,83
Среднедневная сбалансированность:			1	1	4									
7 день (вторник)														
ЗАВТРАК 1														
32	Омлет (варенный на пару)	115	11,1	14,2	3,0	184	0,07	1	0,2	3,6	108	17	199	3
78	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	-	-	-	-	5	4	8	1
90	Мандарин свежий	50	0,4	0,1	3,75	19	0,03	19,0	0,1	0,16	17,5	5,5	8,5	0,05
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			13	16,65	39,65	359,8	0,1	20	0,3	3,22	141,75	26,5	215,5	4,30
ЗАВТРАК 2														
174	Сок фруктовый или овощной	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	Хлебца безглютеновый	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
Итого за прием пищи:			1,98	0,62	41,8	177,2	0,04	4,0	-	0,4	43	22,5	24,0	0,8

ОБЕД														
4	Горошек зеленый отварной	60	1,8	0,15	3,75	23,25	-	2,4	-	0,75	10,8	11,4	33,45	0,45
12	Суп молочный с б/г макаронными изделиями	250	5,3	4,9	20,17	155	0,08	1	0,02	0,3	147,8	19	124	1,43
40	Голубцы ленивые	200	20,2	22,2	12,4	336	0,08	30	-	2,6	76	44	190	4
64	Компот из изюма	180	0,28	-	29,52	120,6	-	-	-	0,18	15,3	4,5	10,8	0,9
81	Хлеб безглютеновый	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
Итого за прием пищи:			29,76	31	96,17	796,1	1,16	33,4	0,02	3,83	268,65	78,9	358,25	7,14
ПОЛДНИК (уплотненный)														
29	Пудинг гречневый с творогом	200	19,1	19,0	35,2	390	0,22	-	1,3	0,83	171,7	95	318,3	3,33
77	Напиток лимонный	180	0,12	-	14,4									
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			20,52	21,25	67,5	486,8	0,22	-	1,3	0,83	182,95	95	318,3	3,58
Итого за день:			65,26	69,52	245,13	1819,3	1,52	57,4	1,62	8,28	636,35	222,9	676,55	15,82
Среднедневная сбалансированность:			1,1	1,1	4									
8 день (среда)														
ЗАВТРАК 1														
24	Каша пшеничная с тыквой и маслом	200/5	7,47	10,53	28,9	240,5	0,11	4,13	0,27	0,07	196,3	44,4	196,9	0,9
73	Какао с молоком	180	2,62	2,26	22,32	120,6	0,04	0,9	0,01	-	108,9	12,06	81	0,9
88	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	32,25	-	7,5	-	0,56	12	6	8,25	1,69
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			11,69	15,34	76,5	490,15	0,15	12,5	0,28	0,63	328,45	62,46	286,15	3,74

9 день (четверг)

ЗАВТРАК 1

22	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	9,1	9,5	35,9	265,3	0,19	1,3	0,05	0,53	129,3	113,3	236	4
78	Чай с джемом	185/15	0,3	0,1	11	43	-	6	-	0,1	8	7	11	1
89	Банан	75	0,8	-	11	46,5	0,06	12,7	-	-	10,1	31,5	21	0,75
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			11,5	11,85	75,8	451,6	0,25	20	0,05	0,63	158,65	151,8	258	6

ЗАВТРАК 2

74	Сок фруктовый или овощной	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	Хлебца безглютеновый	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
Итого за прием пищи:			1,98	0,62	41,8	177,2	0,04	4,0	-	0,4	43	22,5	24,0	0,8

ОБЕД

6	Салат из разных овощей с маслом растительным	60	2,16	6,14	4,7	82,48	0,04	4,82	0,28	2,76	12,04	12,04	27,7	0,56
21	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,73	2	15,5	112,5	0,15	11,7	0,008	0,1	42,08	34,4	158,4	1,15
47	Кура отварная	70	19,7	5	0,6	127,4	0,06	12,6	0,08	0,28	40,6	23,8	151,2	1,4
50	Овощи припущенные	150	1,9	4,3	10,60	85	0,07	6	3,13	0,7	46	51	78	0,9
60	Кисель витаминизированный	180	-	-	17,64	72	0,54	27	0,46	2,52	5,4	1,2	-	-
81	Хлеб безглютеновый	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
Итого за прием пищи:			29,67	21,19	78,84	640,63	0,86	62,12	3,96	6,36	164,87	122,44	415,3	4,37

ПОЛДНИК (уплотненный)

34	Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком	200/15	19,9	20,4	40	426,5	0,13	3,2	2,8	2,31	264,28	73,6	305,5	1,87
69	Молоко стерилизованное витаминизированное	180	5,04	5,76	7,44	100,8	0,04	1,1	0,18	-	217,8	25,2	163,8	0,18
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			26,24	28,41	65,34	624,1	0,17	4,3	2,98	2,31	493,33	98,8	469,3	2,9
Итого за день:			66,39	62,07	261,78	1893,53	1,32	90,42	6,99	9,7	859,85	395,5	1166,6	14,07
Среднедневная сбалансированность:			1	1	4									

10 день (пятница)

ЗАВТРАК 1

181	Каша кукурузная с маслом	130/5	3,4	4,5	29,3	172	0,04	-	0,05	0,4	12	13	46	1
к/к	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22	5	77	1
78	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	-	-	-	-	5	4	8	1
87	Груша свежая	75	0,19	0,19	7,7	13,9	-	3,75	-	0,19	14,25	9	12	1,5
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			10,19	11,64	70,2	405,7	0,07	3,75	0,15	0,79	64,5	31	143	4,65

ЗАВТРАК 2

74	Сок фруктовый или овощной	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	Хлебц безглютеновый	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
Итого за прием пищи:			1,98	0,62	41,8	177,2	0,04	4,0	-	0,4	43	22,5	24,0	0,8

ОБЕД														
5	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,54	6,06	1,7	63,6	0,03	10,8	0,07	2,95	14,4	9,6	17,5	0,55
14	Суп рыбный	250	16	0,75	11,5	131,8	0,1	7,38	0,33	0,55	60,8	40,5	222,1	0,85
31	Макаронные безглютеновые изделия с тертым сыром запеченные	250/5	13,03	24,18	52,48	475,6	0,82	-	0,2	1,53	176,8	12,7	142,3	1,08
65	Компот из сухофруктов	180	0,84	-	24,26	96,7	0,02	0,72	-	0,36	37,03	20,67	26,3	0,61
81	Хлеб безглютеновый	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
Итого за прием пищи:			32,54	34,74	119,74	928,95	0,97	18,9	0,6	5,39	307,78	83,47	408,2	3,43
ПОЛДНИК (уплотненный)														
42	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	40	6,9	5,6	3,0	88	0,06	2	0,01	0,3	7	11	70	1
50	Овощи припущенные	150	1,9	4,3	10,60	85	0,07	6	3,13	0,7	46	51	78	0,9
80	Оладьи из б/г муки с вареньем	82	3,1	4,86	22,2	150,1	0,09	1	0,01	2,37	62	14	81	1
68	Молоко кипяченое	180	5,49	4,8	9,1	107,7	0,07	2,7	0,02	-	226,8	26,1	170,1	1,8
81	Хлеб безглютеновый	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,25
Итого за прием пищи:			18,69	21,81	62,8	527,6	0,29	11,7	3,17	0,5	353,05	102,1	399,1	4,95
Итого за день:			63,4	68,81	294,54	2039,45	1,37	38,35	3,92	7,08	768,33	239,07	974,3	13,83
Среднедневная сбалансированность:			0,9	0,9	4									
Итого за 10 дней			648,41	651,79	2691,88	19096,5								
Средняя сбалансированность за 10 дн			1	1	4									
В среднем за 1 день			64,84	65,18	269,19	1909,7								