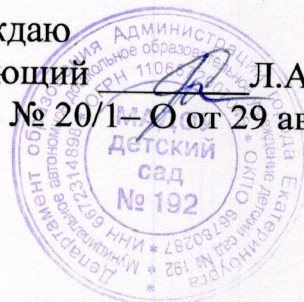


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192**

Утверждаю
Заведующий Л.А. Сидорова
Приказ № 20/1-О от 29 августа 2025года



Примерное 10 –дневное меню

**Специальное цикличное меню для детей
с непереносимостью глютена (целиакией)**

для детей 1,5-3 лет

С 10,5-часовым пребыванием

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена (целиакией) 1-3 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,8	30,3	178,9
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
33/10	Кофейный напиток с молоком сгущенным (вариант 2)	180	1,5	1,6	9,8	57,6
	Итого за 'Завтрак '	353	7,0	10,3	53,6	332,6
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,2	2,9	5,0	49,7
22/2	Суп-лапша на курином бульоне ¹	150	6,1	7,0	9,5	124,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,3	9,5	0,2	131,6
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
20/10-1	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	180	0,9	0,1	26,3	101,0
	Итого за 'Обед '	558	23,9	22,1	68,2	550,1
	Уплотненный полдник					
15/5	Запеканка из творога с рисом	110	15,7	10,6	19,8	238,2
-	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	47,6
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,5
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
	Зефир	15	0,1	0,0	11,0	42,9
	Итого за 'Уплотненный полдник '	329	22,9	17,8	54,3	465,9
	Итого за день	1340	54,3	50,4	186,4	1391,9
	2 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	13,8	2,2	183,1
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
	Хлеб/хлебцы без глютена	30/9	0,8	0,2	6,7	31,5
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
	Итого за 'Завтрак '	350	21,3	22,4	17,4	355,3
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	28,9
2/2	Борщ со сметаной (вариант 2) без глютена	150	1,2	2,0	6,7	46,9
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	120	2,1	3,2	14,8	92,4
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
-	Бананы	145	2,2	0,7	32,9	138,5
	Итого за 'Обед '	733	26,0	16,2	82,5	559,3
	Уплотненный полдник					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	70	16,5	12,3	0,0	176,2
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
-	Йогурт бифидо	180	7,4	4,5	10,6	116,3
	Итого за 'Уплотненный полдник '	418	28,5	20,8	46,1	488,2
	Итого за день	1580	76,3	59,5	156,3	1446,0
	3 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	6,0	25,9	174,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Хлеб/хлебцы без глютена	30/9	0,8	0,2	6,7	31,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,3	3,0	13,5	90,2
	Итого за 'Завтрак '	365	10,0	12,8	46,1	329,6
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	2,4	3,6	35,9
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	0,9	1,7	7,4	47,7
32/8	Колбаски из мяса говядины	50	13,3	9,6	2,2	148,6
13/3	Капуста тушеная с фасолью	120	2,6	2,8	9,4	67,0
3/10	Компот из яблок	180	0,3	0,3	18,0	72,0
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
	Итого за 'Обед '	567	19,9	17,5	60,7	465,8

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Уплотненный полдник					
8/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 3) без глютена	110	18,4	10,3	15,0	227,3
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
-	Кефир бифидо	180	5,2	5,8	7,2	104,9
	Итого за 'Уплотненный полдник '	338	25,3	16,5	41,1	417,4
	Итого за день	1349	55,7	46,8	158,2	1255,9
	4 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,1	4,6	16,4	118,9
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
27/10	Чай	180	0,1	0,0	8,9	34,0
	Итого за 'Завтрак '	368	7,4	15,0	38,8	317,1
	10:00					
38/10	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	58,7
	Итого за '10:00 '	100	2,9	3,2	4,7	58,7
	Обед					
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,8	5,6	41,1
	Гуляш без глютена	60	12,8	13,3	4,8	187,5
1/3	Картофель отварной	110	2,1	2,4	17,5	99,4
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
	Итого за 'Обед '	548	23,5	20,5	62,2	512,3
	Уплотненный полдник					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,8	30,3	178,9
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,5
-	Бананы	150	2,3	0,8	34,1	143,3
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	38,7
	Итого за 'Уплотненный полдник '	509	7,0	5,7	80,9	392,3
	Итого за день	1525	40,8	44,4	186,6	1280,4
	5 день					
	Завтрак					
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	1,7	0,3	16,4	73,5

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
30/10	Чай с молоком	180	2,6	2,8	13,0	85,7
	Итого за 'Завтрак '	363	6,0	3,6	53,7	263,9
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,3	2,4	1,3	27,0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной (вариант 2)	150	1,4	2,3	9,3	61,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	50	7,1	2,6	3,5	64,5
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	Итого за 'Обед '	608	19,4	13,9	84,3	518,0
	Уплотненный полдник					
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	130	6,5	8,0	28,4	208,4
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
	Итого за 'Уплотненный полдник '	328	13,3	14,1	50,3	377,1
	Итого за день	1399	39,1	31,7	198,6	1202,2
	6 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	6,0	25,9	174,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Хлеб/хлебцы без глютена	30/9	0,8	0,2	6,7	31,5
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	13,0	86,7
	Итого за 'Завтрак '	365	9,5	12,7	45,6	326,1
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,7	2,5	5,3	45,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне ¹	150	6,1	7,0	9,5	124,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	7,4	6,2	4,6	104,3
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	110	1,2	6,5	12,7	108,1
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
20/10-1	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	180	0,9	0,1	26,3	101,0
	Итого за 'Обед '	548	17,9	22,6	71,8	546,2
	Уплотненный полдник					
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена	110	14,5	12,2	13,4	221,0
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
	Зефир	15	0,1	0,0	11,0	42,9
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
-	Йогурт бифидо	180	7,4	4,5	10,6	116,3
	Итого за 'Уплотненный полдник '	353	23,7	17,2	53,9	465,3
	Итого за день	1345	51,5	52,5	181,5	1380,7
	7 день					
	Завтрак					
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,4	8,6	9,8	150,8
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
30/10	Чай с молоком	180	2,6	2,8	13,0	85,7
	Итого за 'Завтрак '	358	17,2	14,5	36,2	334,6
	10:00					
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '10:00 '	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	28,9
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,6	8,0	10,7	127,5
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	50	7,1	2,6	3,5	64,5
5/3	Картофельное пюре с морковью	110	2,1	2,6	13,5	83,6
12/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,1	20,6	79,8
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
	Итого за 'Обед '	548	15,0	16,1	63,3	447,3
	Уплотненный полдник					
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	2,8	20,6	115,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Сухофрукты порционно	30	0,6	0,2	15,4	61,2
-	Йогурт бифидо	180	7,4	4,5	10,6	116,3
	Зефир	15	0,1	0,0	11,0	42,9
	Итого за 'Уплотненный полдник '	393	12,5	7,8	71,1	398,6
	Итого за день	1399	46,1	38,9	193,3	1276,0
	8 день					
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,8	30,3	178,9
	Хлеб/хлебцы без глютена	30/9	0,8	0,2	6,7	31,5
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,3	3,0	13,5	90,2
	Итого за 'Завтрак '	365	8,0	11,6	50,6	333,7
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
	Огурец свежий	30	0,2	0,0	1,0	4,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,3	14,6	98,4
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,8	11,7	16,4	216,9
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,4	0,2	15,9	61,9
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
	Итого за 'Обед '	528	17,3	15,7	61,2	444,7
	Уплотненный полдник					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	6,0	25,9	174,8
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
-	Йогурт бифидо	180	7,4	4,5	10,6	116,3
	Итого за 'Уплотненный полдник '	348	14,8	10,9	49,9	354,1
	Итого за день	1320	40,5	38,2	172,0	1175,7
	9 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,1	4,6	16,4	118,9
27/10	Чай	180	0,1	0,0	8,9	34,0
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
	Итого за 'Завтрак '	368	7,2	7,4	38,8	247,3
	10:00					
-	Бананы	150	2,3	0,8	34,1	143,3

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за '10:00 '	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	2,4	4,2	40,0
37/2	Уха с крупой рисовой	150	5,8	2,9	8,6	83,2
58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	150	15,7	13,9	12,3	233,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
	Итого за 'Обед '	538	24,6	19,7	59,4	498,1
	Уплотненный полдник					
8/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 3) без глютена	110	18,4	10,3	15,0	227,3
-	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	47,6
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
-						
	Итого за 'Уплотненный полдник '	473	26,2	17,7	45,2	443,7
	Итого за день	1479	60,3	45,5	177,5	1332,4
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	6,0	25,9	174,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Хлеб/хлебцы без глютена	30/9	0,8	0,2	6,7	31,5
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	13,0	86,7
	Итого за 'Завтрак '	365	9,5	12,7	45,6	326,1
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,5	2,4	8,5	54,4
2/2	Борщ со сметаной (вариант 2) без глютена	150	1,2	2,0	6,7	46,9
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,9	0,2	43,6
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
3/3	Картофельное пюре	120	2,5	2,9	17,7	106,1
3/10	Компот из яблок	180	0,3	0,3	18,0	72,0
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за 'Обед '	588	23,2	14,5	64,5	469,5
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	30	0,5	1,9	3,4	32,3
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,2	25,0	134,9
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,5
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
	Итого за 'Уплотненный полдник '	389	24,5	20,5	43,6	455,5
	Итого за день	1421	57,7	47,8	163,9	1294,3
	В среднем за период		52	45	179	1303

Разрешены крупы (**рис, греча, кукуруза**), изделия из этих круп (макароны, хлебцы без добавления других круп), бобовые.

Коэффициент пересчета хлебцов на хлеб = 1,32

Кисло-молочные продукты используются преимущественно с бифидо-флорой.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Дошкольные организации. Для детей 1-3 лет с непереносимостью глютена. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов) Режим питания: четырехразовое

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.
Молоко, кисломолочные продукты	390	336,7	97	312,2	424,5	345	236,8	279,9	361,9	321,3	401,3	314,4	369,9	3367,2
Творог (5%-9% м.д.ж.)	30	36,2		82,5		101,2			77			101,2		361,9
Сметана	9	3,8	42,3	2,8	3	2,2	3	3	5,6	10,3		5,2	3	38,1
Сыр	4	3	75		10		10			10				30
Мясо 1-й категории	50	37,3	74,5		32	66,5	69,1	32		12,8	60	77,3	23	372,7
Птица (куры, цыплята- бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.)	20	15,8	78,8	94,8					62,8					157,6
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	18	89,9		96,8								83	179,8
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	32	26,8	83,9		73,2		30	32,5		32,5		27	73,2	268,4
Яйца	40	24,7	61,8	9,5	97,5	14,4		28,5	4,4	63,6		27,4	2	247,3
Картофель	120	105,3	87,8	21,4	198,8	37,5	125,6	177,5	22,3	169,6	131,3	46,1	123	1053,1
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	180	160,6	89,2	181,1	167,4	203	88,2	264,1	124,7	250,4	56,3	148,6	122,6	1606,4
Фрукты свежие	95	89	94,6		158,5	122,4	158		71,9	100	41	150	92,1	894

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.
Сухофрукты	9	14,6	162,2	18			18	18	18	43,5	4,5	18	8	146
Соки фруктовые и овощные	100	70	70	100	100	100		100	100		100		100	700
Витаминизированные напитки														
Хлеб	100													
Хлеб без глютена (хлебцы)		64	84	59,4	59,4	71,3	59,4	71,3	65,9	71,3	59,4	71,3	47,5	636
Крупы, бобовые	30	34,6	115,4	49,5		37,2	48	28,1	35,5	10,8	75	32	30	346,1
Макаронные изделия без глютена	8	6,1	76,8	12					12				37,4	61,4
Мука рисовая	25	1,3	5,1	2,4		3		2,4	2	3				12,8
Масло сливочное	18	13,1	72,7	14	11,4	8,8	20,4	10,8	17,3	6,6	12,6	11,3	17,6	130,8
Масло растительное	9	9,3	103	7	14,7	9,3	4,4	5,3	12,8	11,3	7,5	5	15,4	92,7
Чай	0,5	0,2	40				0,8	0,4		0,4		0,4		2
Какао-порошок	0,5	0,7	144			3,6					3,6			7,2
Кофейный напиток	1	0,5	54	1,8					1,8				1,8	5,4
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	25	27,2	94	39,4	9	28,2	34,6	31,8	28,7	18	24,8	35,7	21,4	271,6
Кондитерские изделия	12	7,5		15				30	15	15				75
Крахмал	2	1,4	72	7,2					7,2					14,4
Соль пищевая поваренная йодированная	3	3,2	107,7	3,3	3,4	3,1	3,4	4	2,5	3,4	3	3	3,2	32,3