



Директор  
Аглотенговая Диета Дети 7-11  
Холстинин Е.Г.

### Меню

### Понедельник

Наименование блюд      Рецептура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      В1      С      А      Е      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Каша кукурузная молочная жидкая 200		231	200	5,52	6,48	32,12	208,92	0,04	1,00	44,50	0,15	134,09	123,98	23,89	0,96
Рйцо вареное		551	1	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Чай с сахаром и лимоном 200/7		186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Хлебцы 20		12	20	2,50	0,74	14,22	73,54								
Итого за Завтрак		428	13,43	11,83	61,75	407,21	0,07	3,90	150,18	0,41	173,32	219,77	35,97	2,91	



Директор  
Холстинин Е.Г.

Аглютеновая Диета Дети 7-11

Меню

вторник

Наименование блюда ..... Рецепт/тура Выход ..... Белки ..... Жиры ..... Углеводы ..... Калорийность ..... В1 ..... С ..... А ..... Е ..... Кальций ..... Фосфор ..... Магний ..... Железо

Завтрак														
Клеши из кур. с рисом 90	301	90	16,58	16,31	5,73	236,03	0,07	31,00	15,31	0,47	15,54	154,10	19,50	1,45
Картофель отварной с растительным маслом	320	155	3,10	5,62	25,27	164,00	0,13	31,00	0,03	2,22	15,50	90,00	35,65	1,40
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	48,88	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Хлебы 20	12	20	2,50	0,74	14,22	73,54								
Итого за завтрак		465	22,26	22,75	57,17	522,45	0,20	33,00	16,34	2,73	43,08	246,30	58,87	3,00



Директор  
Холстинин Е. Г.  
Аглютеновая диета Дети 7-11

# Меню

# срета

Наименование блюд ..... Рецепт/ура ..... Выход ..... Белки ..... Жиры ..... Углеводы ..... Калорийность ..... В1 ..... С ..... А ..... Е ..... Кальций ..... Фосфор ..... Магний ..... Железо

		<b>Завтрак</b>																		
Рыба, тушеная в томате с овощами 90/50	77	140	24,22	12,93	4,94	232,98	0,02	1,91	12,00	2,39	38,64	244,62	44,85	1,05						
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,07	7,41	83,03	27,12	0,57						
Напиток из сухофруктов 200	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67						
Хлебцы 20	12	20	2,50	0,74	14,22	73,54														
Итого за завтрак		510	31,20	19,10	80,52	618,79	0,08	1,91	158,98	3,55	87,25	356,85	94,97	2,29						





Директор

Аглютеновая диета Дети 7-11

Холстинин Е.Г.

# Меню

# ПЯТНИЦА

Наименование блюд      Рецепт/ура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      В1      С      А      Е      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

<b>Завтрак</b>														
Наименование блюд	Рецепт/ура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Запеканка рисовая с творогом 200		282	200	11,11	9,90	49,85	332,94	0,06	0,21	72,75	1,45	90,39	184,42	35,85
Молоко стученное 50		201	50	2,50	4,25	27,65	158,85	0,03	0,50	0,02	0,03	153,50	109,50	17,00
Напиток лимонный		34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02
Хлебцы 20		12	20	2,50	0,74	14,22	73,54							
Итого за завтрак		470	16,59	14,91	115,88	663,97	0,10	7,11	73,09	1,49	260,22	297,45	56,87	1,38





"Утверждаю"

Директор

Аглиутонова Диета Дети 7-11

Холстинин Е.Г.

## Меню

Вторник

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

	253	90	16.83	14.49	30.23	197.73	0.06		0.01	0.45	14.40	148.50	16.20	1.44
Куррица отварная 90	202	150	5.46	5.25	24.14	190.03	0.24		27.00	0.06	41.21	135.90	91.27	3.64
Каша гречневая рассыпчатая 150	34	200	0.48	0.02	2.50	98.54	0.01	6.40	0.32	0.03	16.33	3.53	4.02	0.26
Напиток лимонный	12	20	2.50	0.74	14.22	73.54								
Хлебцы 20														
Итого за Завтрак		450	25.27	20.50	68.60	559.94	0.31	6.40	27.33	0.55	71.94	287.93	111.49	5.35



Директор  
Холстинин Е.Г.  
Аглогеновая диета Дети 7-11

Меню

среда

✓

Наименование блюд      Рецептура Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      B1      C      A      E      Кальций      фосфор      Магний      Железо

<b>Завтрак</b>														
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	фосфор	Магний	Железо
Бифштекс рубленый паровой 90	331	90	21,05	15,72	0,48	227,55	0,16	0,10	2,40	1,85	25,86	252,97	30,06	3,52
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,07	7,41	83,03	27,12	0,57
Напиток из сухофруктов 200	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Хлебцы 20	12	20	2,50	0,74	14,22	73,64								
Итого за Завтрак		460	28,03	21,89	76,06	613,36	0,22	0,10	149,37	3,02	74,48	365,20	80,19	4,76



"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Аптюгенова Диета Дети 7-11

# Меню

Четверг

Наименование блюд      Рецептура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      В1      С      А      Е      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

## Завтрак

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Кнели из кур. с рисом 90		301	90	16,58	16,31	5,73	236,03	0,07		0,47	15,54	154,10	19,50	1,45
Картофель отварной с растительным маслом		320	155	3,10	5,62	25,27	164,00	0,13	0,03	2,22	15,50	90,00	35,65	1,40
Напиток из черноплодной рябины		491	200	0,30	0,04	16,82	68,84	0,00	40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27
Хлебцы 20		12	20	2,50	0,74	14,22	73,54							
Итого за Завтрак		465	22,48	22,71	62,03	542,41	0,19	31,00	55,34	2,99	36,94	255,10	57,95	3,11



Директор  
Холстинин Е.Г.  
**Алпютеинова Диета Дети 7-11**

**Меню**

**ПЯТНИЦА**

Наименование блюд      Рецептура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      В1      С      А      Е      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

<b>Завтрак</b>														
Запеканка рисовая с творогом 200	282	200	11,11	9,90	49,85	332,94	0,06	0,21	72,75	1,45	90,39	184,42	35,85	1,02
Молоко стучёное 50	201	50	2,50	4,25	27,65	158,85	0,03	0,50	0,02	0,01	153,50	109,50	17,00	0,10
Чай с сахаром и лимонном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Хлебцы 20	12	20	2,50	0,74	14,22	73,54								
Итого за Завтрак		477	16,52	14,90	106,85	527,56	0,10	3,61	73,41	1,47	261,12	303,71	60,13	2,07