

Диета
Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных целиакией

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г.Дели	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор.2004/210-Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	63
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
Итого:		602	15,727	17,434	78,860	535
2 ДЕНЬ						
	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№47. 2015г.Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 111 сб.рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	200	2,184	1,880	25,185	126
№266/2015г.Дели	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	211
№302/2015г.Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ 40 г	40	1,92	1,96	8,8	59
Итого:		860	26,102	26,165	119,624	817
Всего:		1462	41,829	43,599	198,484	1352
3 ДЕНЬ						
	ФРУКТ (манго)	100	0,480	0,480	5,860	53
	Масло Сливочное (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150 /5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г.Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
Итого:		505	15,608	15,873	87,834	576
ОБЕД						
№52/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,455	0,653	5,016	29
№99/2015г.Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 10	2,970	3,763	20,083	126
№291/2015г.Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,996	32,639	369
№118 2015г. Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
Итого:		710	22,623	25,392	96,298	704
Всего:		1215	38,231	41,265	184,132	1280
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г.Дели	Янцо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28	79
№303/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	150/5	6,886	8,956	37,807	259
№378/2015г.Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
Итого:		548	15,231	15,654	82,117	529
ОБЕД						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53

	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,594	0,084	5,272	24
Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	71
№136/2015г, Дели	ГУЛЯШ (без томатной пасты, пшенич. муки)	50/50	15,194	17,678	10,845	263
№136/2015г, Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	5,800	36,5	219
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200/15/7	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	892	25,683	28,97	112,057	810
	Всего:	1440	40,914	44,63	194,174	1339

№ 338 2015 г, Дели	ФРУКТ (Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор. 2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	63
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	602	15,727	17,434	78,860	535

№45/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№102 2015г, Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/ 10	3,403	3,237	21,625	129
№102 2015г, Дели	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты, пшенич. муки)	150/50г	17,310	16,546	40,984	382
№102 2015г, Дели	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	725	23,774	24,844	95,534	699
	Всего:	1327	39,501	42,278	174,394	1234

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г, Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	505	15,608	15,873	87,834	576

ОБЕД

№ 338 2015 г, Дели	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	26,74	113
№ 338 2015 г, Дели	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 338 2015 г, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	71
№ 464 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. хлеба)	90	11,045	11,953	1,590	158
Сб., М: Дели плос, 2015, рец. №199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	150	7,595	5,224	34,797	216
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	860	24,131	25,668	105,172	746
	Всего:	1365	39,739	41,541	193,006	1322

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 338 2015 г, Дели	Янцо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28	79
№ 338 2015 г, Дели	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150/5	6,860	10,277	31,596	255
№ 338 2015 г, Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	563	15,205	16,975	75,906	525

ФРУКТ(Груша)	120	0,480	0,480	11,760	56
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,885	1,120	10,320	59
ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,364	12,744	0,295	177
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,322	8,182	42,067	255
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2
Итого:	865	24,112	27,587	97,367	735
Всего:	1428	39,343	43,241	179,484	1267

ФРУКТ(Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	56
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	175
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,703	8,788	33,069	238
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	63
ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
Итого:	602	15,727	17,434	78,860	609

ФРУКТ(банан)	120	0,480	0,480	11,760	56
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3,403	3,237	21,625	129
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,750	32,639	369
НАМНОТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2
Итого:	845	23,782	27,528	98,949	742
Всего:	1447	39,509	44,962	177,809	1351

ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	97
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484	265
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200 /15	0,320	0,140	20,440	84
ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
Итого:	505	15,608	15,873	87,834	576

ФРУКТ (Яблоко красное)	120	0,480	0,480	6,760	52
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,931	3,051	9,051	68
ОМЛЕТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	71
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,440	0,020	31,760	137
ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
Итого:	845	26,320	26,704	121,396	858
Всего:	1350	41,928	42,577	209,230	1434

ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	56
Яицо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28	69
КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150/5	6,860	10,277	31,596	255
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020	61
ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
Итого:	668	15,205	16,975	75,906	518

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	4,270	4,462	20,083	137

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. муки, хлеба, сухарей)	90г	14,831	11,359	6,624	188
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,630	4,046	29,400	169
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ	200	0,125	0,050	24,877	100
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2
Итого:	755	25,707	24,928	98,889	721
Всего:	1423	40,912	41,903	174,795	1239