

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 176  
(МБДОУ – детский сад № 176)**

ул. Трубачева, 37, Екатеринбург, Свердловская область, 620082, тел./факс: (343) 297-69-30,  
e-mail: [mdou176@eduekb.ru](mailto:mdou176@eduekb.ru), <https://vesnushki.tvovsadiк.ru>  
ОКПО 88179521, ОГРН 1086672020490, ИНН 6672277484, КПП 668501001

Утверждаю  
И.о. заведующий  Е.Б. Белоусова  
Приказ № 56/1 – О от 27 августа 2024 года



**Примерное 10 – дневное меню**

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

**для детей 3 – 7 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) 3-7 лет**

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
-	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)	200	1,7	1,7	10,9	64,0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>423</b>	<b>8,5</b>	<b>12,1</b>	<b>64,8</b>	<b>398,7</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,9	4,4	7,5	74,5
22/2	Суп-лапша без глютена на курином бульоне1	200	8,1	9,3	12,6	165,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	15,9	13,3	0,2	184,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
20/10-1	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	200	1,0	0,1	29,2	112,2
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>707</b>	<b>32,6</b>	<b>30,5</b>	<b>87,1</b>	<b>731,9</b>
	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
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>373</b>	<b>24,4</b>	<b>18,7</b>	<b>73,0</b>	<b>552,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1653</b>	<b>66,3</b>	<b>61,4</b>	<b>240,3</b>	<b>1747,5</b>
	2 день					
	Завтрак					

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
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
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>378</b>	<b>24,6</b>	<b>25,4</b>	<b>25,4</b>	<b>426,8</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
2/2	Борщ со сметаной (вариант 2) без глютена	200	1,5	2,7	8,9	62,6
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0,0	111,3
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	150	2,7	4,0	18,5	115,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>742</b>	<b>30,0</b>	<b>23,9</b>	<b>64,5</b>	<b>578,5</b>
	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
-	Бананы	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>568</b>	<b>30,8</b>	<b>21,6</b>	<b>80,2</b>	<b>631,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1788</b>	<b>85,9</b>	<b>70,9</b>	<b>180,4</b>	<b>1679,9</b>
	3 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0

	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>423</b>	<b>13,1</b>	<b>15,4</b>	<b>63,0</b>	<b>429,4</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,6	5,4	53,9
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,2	2,3	9,9	63,6

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
32/8	Колбаски из мяса говядины	80	21,3	15,4	3,5	237,7
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>717</b>	<b>29,2</b>	<b>25,7</b>	<b>70,6</b>	<b>613,6</b>
	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	27	2,3	0,6	20,1	94,6
-	Кефир-бифидо	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>367</b>	<b>26,7</b>	<b>17,3</b>	<b>48,6</b>	<b>460,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1657</b>	<b>69,6</b>	<b>58,5</b>	<b>197,6</b>	<b>1568,3</b>
	4 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>438</b>	<b>8,4</b>	<b>16,5</b>	<b>45,3</b>	<b>360,5</b>
	10:00					
38/10	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,1	88,1
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>7,1</b>	<b>88,1</b>
	Обед					
51/1	Сельдь	60	10,0	5,0	0,0	85,0

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
	Гуляш без глютена	80	17,1	17,7	6,4	250,0
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>717</b>	<b>34,8</b>	<b>29,1</b>	<b>81,0</b>	<b>707,4</b>
	Уплотненный полдник					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	30,4	178,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	38,7
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>582</b>	<b>9,3</b>	<b>6</b>	<b>105,7</b>	<b>503</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1887</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>239,1</b>	<b>1659,5</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	Завтрак					
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	2,3	0,5	21,8	98,0
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
	Джем	30	0,2	0,0	21,8	83,4
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>448</b>	<b>6,9</b>	<b>4,0</b>	<b>71,5</b>	<b>339,6</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	3,6	1,9	40,5
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной (вариант 2)	200	1,9	3,1	12,4	81,8
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	11,3	4,2	5,6	103,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8

	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>767</b>	<b>25,8</b>	<b>18,2</b>	<b>102,7</b>	<b>651,2</b>
	Уплотненный полдник					
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	200	10,0	12,3	43,6	320,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>427</b>	<b>18,1</b>	<b>19,3</b>	<b>73,2</b>	<b>532,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1792</b>	<b>51,5</b>	<b>41,6</b>	<b>262,8</b>	<b>1588,3</b>
	6 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>423</b>	<b>12,5</b>	<b>15,2</b>	<b>62,3</b>	<b>425,5</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	3,7	7,9	68,6
22/2	Суп-лапша без глютена на курином бульоне1	200	8,1	9,3	12,6	165,3
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	11,9	10,0	7,4	167,0
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	130	1,4	7,6	15,0	127,7
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
20/10-1	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	200	1,0	0,1	29,2	112,2
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>688</b>	<b>25,0</b>	<b>31,1</b>	<b>85,6</b>	<b>703,8</b>
	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	30	0,2	0,0	22,1	85,8

	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
-	Йогурт-бифидо	200	8,2	5,0	11,8	129,2
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>397</b>	<b>25,4</b>	<b>17,9</b>	<b>72,8</b>	<b>552,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1658</b>	<b>63,7</b>	<b>64,3</b>	<b>236,2</b>	<b>1746,8</b>
	7 день					
	Завтрак					
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,4	8,6	9,8	150,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>387</b>	<b>18,2</b>	<b>15,0</b>	<b>44,3</b>	<b>375,6</b>
	10:00					
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>45,4</b>	<b>191,0</b>
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,7	10,7	14,2	170,0
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	11,3	4,2	5,6	103,2

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	3,5	18,4	114,0
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>717</b>	<b>22,1</b>	<b>22,7</b>	<b>83,7</b>	<b>613,7</b>
	Уплотненный полдник					
34/3	Рагу из овощей с крупой	200	3,9	3,7	27,5	153,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
	Сухофрукты порционно	30	0,6	0,2	15,4	61,2
-	Йогурт-бифидо	200	8,2	5,0	11,8	129,2
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>487</b>	<b>15,2</b>	<b>9,5</b>	<b>96,9</b>	<b>524,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1791</b>	<b>58,5</b>	<b>48,2</b>	<b>270,3</b>	<b>1704,7</b>



	8 день					
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>423</b>	<b>10,4</b>	<b>13,7</b>	<b>68,9</b>	<b>434,9</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,7	15,7	21,9	289,2
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,4	0,2	17,7	68,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>687</b>	<b>23,3</b>	<b>20,9</b>	<b>81,0</b>	<b>592,5</b>
	Уплотненный полдник					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
-	Йогурт-бифидо	200	8,2	5,0	11,8	129,2
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>418</b>	<b>17,6</b>	<b>13,4</b>	<b>59,7</b>	<b>425,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1678</b>	<b>52,1</b>	<b>48,2</b>	<b>225,1</b>	<b>1517,6</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	9 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>467</b>	<b>11,6</b>	<b>11,4</b>	<b>52,1</b>	<b>353,7</b>
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2

-	Бананы	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>250</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>44,1</b>	<b>186,5</b>
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	3,7	6,3	60,0
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,8	3,9	11,5	110,9
58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	200	21,0	18,5	16,4	310,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>687</b>	<b>33,0</b>	<b>26,7</b>	<b>77,5</b>	<b>663,8</b>
	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	27	2,3	0,6	20,1	94,6
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>382</b>	<b>27,8</b>	<b>18,4</b>	<b>749,0</b>	<b>573</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1786</b>	<b>75,1</b>	<b>57,5</b>	<b>248,9</b>	<b>1776,7</b>
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>423</b>	<b>12,5</b>	<b>15,2</b>	<b>62,3</b>	<b>425,5</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3,6	12,8	81,6
2/2	Борщ со сметаной (вариант 2) без глютена	200	1,5	2,7	8,9	62,6

1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0,0	111,3
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,9	0,2	43,6
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	94,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>737</b>	<b>29,6</b>	<b>18,5</b>	<b>84,1</b>	<b>606,2</b>
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	70	16,5	12,3	0,0	176,2
46/3	Макаронные изделия без глютена отварные	130	4,6	2,6	29,6	159,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	63,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>483</b>	<b>29,4</b>	<b>29,8</b>	<b>59,1</b>	<b>620,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1793</b>	<b>72,3</b>	<b>63,6</b>	<b>220,9</b>	<b>1716,9</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>65</b>	<b>57</b>	<b>232</b>	<b>1670</b>

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

Коэффициент пересчета хлебцов на хлеб = 1,32

Кисло-молочные продукты используются преимущественно с бифидо-флорой.



Хлеб без глютена (хлебцы)	80	92,9		83,2	83,2	95	98,8	95	93,6	106,9	83,2	106,9	83,2	929
Крупы, бобовые	43	43,9	100	60,5		47,2	53	38	45,5	15	100	40,2	40	439
Макаронные изделия без глютена	12	7,6	63,5	16					16				44,2	76,2
Мука рисовая	29	1,8	6,2	3		4,8		3	3,2	4				18
Масло сливочное	21	16,1	76,7	16,2	13,1	10	26,3	16	19,5	8,8	15	15	21,1	161
Масло растительное	11	12	110	8,8	21,7	12,5	5,8	7,4	15,9	15,2	10	6,7	17,9	121
Кондитерские изделия	20	15	75	30				30	30	30		30		150
Чай	0,6	0,2	33,3				0,8	0,4		0,4		0,4		2
Какао-порошок	0,6	0,8	133,3			4					4			8
Кофейный напиток	1,2	0,6	50	2					2				2	6
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	28,1	93,5	25,7	10	31,2	33,8	43	32,1	20	29	31,2	24,6	280,6
Крахмал	3	1,6	53,3	8					8					16
Соль пищевая поваренная йодированная	5	4	80,8	4,1	4	3,9	4,2	5,5	3,1	4,1	3,8	3,7	4	40,4

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

Коэффициент пересчета хлебцов на хлеб = 1,32

Кисло-молочные продукты используются преимущественно с бифидо-флорой.



