

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка-детский сад № 82 «Сказка» муниципального образования город Новороссийск

Примерное меню безглютеновое

Вариант 1						
Завтрак	Каша овсяная безглютеновая молочная (Provena, Финляндия)	200	6,4	8,4	26,4	202,3
Чай с молоком	180	1,96	1,13	18,3	93,25	
Хлебобулочные изделия безглютеновые с сыром «Российский»	50/10	5,98/1,83	11,9/1,69	55,52/0,18	228,52/33,2	
Итого за завтрак	440	16,17	23,12	100,4	557,27	
Второй завтрак	Груша	200	0,72	0	18,2	74
Обед	Суп крестьянский с рисовой крупой со сметаной	200	7,8	8,4	19,44	183,76
Гуляш из печени безглютеновый	80	19,05	10,4	4,65	188,93	
Картофельное пюре	150	3,68	5,4	23,72	157,05	
Свежий огурец	30	0,31	0	0,81	4,2	
Компот из изюма	180	0,18	0	21,5	83,97	
Хлеб безглютеновый	50	8,24	12,8	42,7	239,27	
Итого за обед	690	39,26	37,0	112,82	857,18	
Полдник	Сок, хлебцы рисовые	210	2	0	20,4	94,67
Ужин	Салат из свежих помидоров	40	0,16	0	1,36	6
Рыба под омлетом	120	18,13	8,83	14,23	228,49	
Компот из чернослива	200	0,18	0	21,5	83,97	
Итого за ужин	360	18,47	8,83	37,09	318,46	
Итого за день	1900		71,62	68,95	288,91	

Вариант 2						
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,95	5,46	24,9	262,71
Какао безглютеновое	200	5,7	5,9	20,32	184,15	
Хлебцы безглютеновые	10	2,25	1,54	15,67	54,08	
Итого за завтрак	410	15,9	12,9	60,89	500,94	
Второй завтрак	Яблоко	180	0,86	0	20,7	88,5
Обед	Свежий помидор	30	0,12	0	1,02	4,5
Суп с рисовыми клецками	250	9,02	6,39	39,4	202,51	

Бефстроганов в томатно-сметанном соусе безглютеновом с гречей	100/130	14,56/6,69	23,61/8,22	12,28/34,23		252,69/201,52
Компот из кураги	200	0,18	0	21,5		83,97
Хлебцы безглютеновые	10	2,25	1,54	15,67		54,08
Итого за обед	720	32,82	39,76	124,1		799,27
Полдник	Сок, конфета безглютеновая	220	1,4	0	20,4	94
Ужин	Салат морковный	60	0,73	2,0	5,8	66,1
Блины безглютеновые	150	6,87	3,29	30,12		143,46
Сметанный соус	30	0,75	2,69	2,82		65,6
Компот из чернослива	200	0,18	0	21,5		83,97
Итого за ужин	440	8,53	7,98	60,24		359,13
Итого за день	1970	59,51	60,64	286,33		1841,84