

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Примерное 12-дневное меню для детей 7-11 лет с непереносимостью
глютена (целиакией), обучающихся в общеобразовательных
организациях
(всесезонное, трехразовое питание)

Использованы:
Методические рекомендации по питанию детей в организованных
коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III.
Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена 7-11 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
41/1	Салат из отварного картофеля с соевым маслом, репчатый лук и растительным маслом	80	1,1	4,9	8,3	80,8
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	Хлебца без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
36/10	Каша с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	628	14,7	17,1	86,3	539,8
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	9,6	81,2
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,1
	Гуляш без глютена	100	21,4	22,2	8,0	312,5
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебца без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за Обед'	709	28,0	35,2	93,0	747,0
	Полдник					
	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
	Йогурт бифидо	200	8,2	3,0	11,8	111,2
	Итого за 'Полдник'	380	10,9	3,9	52,7	283,1
	Итого за день	1770	55,5	56,5	231,9	1619,0
	2 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский фриз)	130	19,6	12,0	9,4	236,0
	Хлебца без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
34/10	Напиток из сока с яблоком (вариант 3)	200	2,9	3,1	14,7	95,9
	Фрукты	155	0,6	0,5	18,0	75,3
	Итого за 'Завтрак'	502	25,4	16,4	62,3	491,1
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соевым маслом, морковью, репчатый лук и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говяжьего с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	150	1,0	2,5	13,2	79,3
37/10	Напиток из шпината (вариант 2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
	Хлебца без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
	Итого за 'Обед'	937	19,9	26,0	117,4	759,0
	Полдник					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебца без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Полдник'	418	9,5	8,4	52,8	314,7
	Итого за день	1857	54,7	50,8	232,5	1564,9
	3 день					
	Завтрак					
2/1	Горошек зеленый с яблком	100	5,0	7,5	9,0	115,3
9/4	Каша рисовая молочная вареной с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	Хлебца без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Завтрак'	638	15,1	17,8	91,2	570,0
	Обед					
18/1	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
16/2	Уха рыбная	200	7,9	3,9	12,0	113,3
3/8	Пюре картофельное	150	1,5	1,6	28,2	109,1
	Хлебца без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед'	507	12,7	10,9	77,3	514,9
	Полдник					
65/3	Суджик из моркови с творогом	150	8,6	12,4	14,0	198,2
11/11	Соус фруктовый из кураги (вариант 2)	30	0,2	0,0	6,4	24,5
	Хлебца без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Полдник'	389	10,5	12,9	47,7	340,5

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	1734	55,3	58,8	230,4	1627,0
4	день					
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глотена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Подлник'	368	16,2	16,3	20,9	293,0
	Итого за день	1897	63,9	55,5	192,8	1488,1
	5 день					
	Завтрак					
9/7	Запеканка из рыбы с морковью без глотена	100	14,0	5,2	7,1	129,0
43/3	Каши рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
13/2	Суп вегетарианский со сметаной	200	1,3	2,8	10,6	69,3
7/7	Маею говяжья отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
13/3	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
18/10	Капустя тушеная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
	Кисель из ягуд	200	0,2	0,1	24,1	94,3
	Хлебцы без глотена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Обед'	897	36,2	25,3	88,3	706,9
	Подлник					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глотена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Подлник'	368	16,2	16,3	20,9	293,0
	Итого за день	1897	63,9	55,5	192,8	1488,1
	5 день					
	Завтрак					
9/7	Запеканка из рыбы с морковью без глотена	100	14,0	5,2	7,1	129,0
43/3	Каши рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глотена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Завтрак'	537	20,9	12,7	77,1	503,4
	Обед					
14/2	Суп картофельный с крутой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
1/9	Маею кур отварное (порц. без костей)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
48/3	Горошница с морковью	150	9,2	2,7	28,1	164,1
ТК1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	15,7	60,8
	Хлебцы без глотена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед'	747	33,4	25,7	90,9	709,7
	Подлник					
2/3	Картофель в молоке	150	3,3	3,9	20,3	127,8
20/10	Хлебцы без глотена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Завтрак'	200	1,0	0,1	34,1	130,8
	Итого за день	368	5,9	4,3	67,8	311,1
	Итого за день	1652	60,3	42,7	235,8	1534,2
	6 день					
	Завтрак					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,3	69,4
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глотена	100	13,1	11,4	12,1	203,9
	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
	Хлебцы без глотена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	528	19,9	20,4	68,0	522,3
	Обед					
18/1	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,4	14,7	88,4

МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена 7-11 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
41/1	Салат из отварного картофеля с соевым маслом, речными луком и растительным маслом	80	1,1	4,9	8,3	80,8
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
-	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	628	14,7	17,1	86,3	539,8
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	9,6	81,2
9/2	Рассоление	200	1,4	3,7	10,6	79,4
-	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,1
-	Гуляш без глютена	100	21,4	22,2	8,0	312,5
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Итого за 'Обед'	662	28,0	37,5	93,0	790,0
	Полдник					
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
-	Йогурт бифидо	200	8,2	3,0	11,8	111,2
	Итого за 'Полдник'	380	10,9	3,9	52,7	283,1
	Итого за день	1770	55,5	56,5	231,9	1619,0
	2 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский стиль)	120	19,6	12,0	9,4	226,9
	Хлебцы без глютена	21	2,3	0,6	19,5	77,4
34/10	Напиток из йогурта с яблоком (вариант 3)	200	2,9	3,1	14,7	95,0
-	Фрукты	155	0,6	0,5	18,0	75,3
	Итого за 'Завтрак'	502	25,4	16,4	62,3	491,1
	Обед					
	Салат из морской капусты с соевым маслом, морковью, речными луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
23/8	Виточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	150	1,0	2,5	13,2	79,3
37/10	Напиток из шпината (вариант 2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Хлебцы без глютена	27	2,5	0,6	20,1	93,8
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
	Итого за 'Обед'	937	19,9	26,0	117,4	759,0
	Полдник					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Полдник'	418	9,5	8,4	52,8	314,7
	Итого за день	1857	54,7	50,8	232,5	1564,9
	3 день					
	Завтрак					
2/1	Горошек зеленый с яблоком	100	5,0	7,5	9,0	115,3
9/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,2	6,3	40,4	239,5
	Хлебцы без глютена	18	1,0	0,4	13,4	62,5
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Завтрак'	638	15,1	17,8	91,2	570,0
	Обед					
18/1	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
14/2	Уха рыбная	200	7,9	3,9	12,0	113,3
3/9	Напиток из йогурта	200	2,9	3,1	14,7	95,0
3/2	Хлебцы без глютена	21	2,3	0,6	19,5	77,4
3/2	Хлебцы без глютена	21	2,3	0,6	19,5	77,4
	Итого за 'Обед'	527	14,4	12,4	63,6	501,9
65/3	Суфле из моркови с творогом	150	8,6	12,4	14,0	198,2
11/11	Сок фруктовый из кураги (вариант 2)	30	0,2	0,0	6,4	24,5
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Полдник'	389	10,5	12,9	47,7	340,5

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	1734	55,3	58,8	230,4	1627,0
4	4 день					
2	2-е утро					
2/1	Хлебцы без глотена	200	3,8	6,9	75,4	252,7
2/10	Итого за завтрак	200	3,8	6,9	75,4	252,7
2/10	Капуста тушеная с фаршем	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Завтрак'	632	11,5	13,9	83,6	488,3
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с ржаным соусом, соевым маслом и растительным маслом	80	1,2	4,9	8,4	80,0
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	4,3	2,8	10,0	69,3
7/7	Мясо говяжье отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
13/3	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
18/10	Капуста тушеная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	24,1	94,3
	Хлебцы без глотена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Обед'	897	36,2	25,3	88,3	706,9
	Полдник					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глотена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Полдник'	368	16,2	16,3	20,9	293,0
	Итого за день	1897	63,9	55,5	192,8	1488,1
	5 день					
	Завтрак					
9/7	Запеканка из рыбы с морковью без глотена	100	14,0	5,2	7,1	129,0
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	27	2,3	0,6	20,1	93,8
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Завтрак'	537	20,9	12,7	77,1	503,4
	Обед					
	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
1/9	Мясо кур отварное (грудь, без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
48/3	Горошница с морковью	150	9,2	2,7	28,1	164,1
ТК1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	15,7	60,8
	Хлебцы без глотена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед'	747	33,4	25,7	90,9	709,7
	Полдник					
2/3	Картофель в молоке	150	3,3	3,9	20,3	127,8
	Хлебцы без глотена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
20/10	Кисель из сахарных фруктов	200	1,0	0,1	34,1	130,8
	Итого за 'Полдник'	368	5,9	4,3	67,8	321,1
	Итого за день	1652	60,3	42,7	235,8	1534,2
	6 день					
	Завтрак					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,3	69,4
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глотена	100	13,1	11,4	12,1	203,9
	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
	Хлебцы без глотена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	528	19,9	20,4	68,0	522,3
	Обед					
18/1	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,4	14,7	88,4

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
14/3	Капустя цветная отварная	50	1,2	1,7	2,7	28,9
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
-	Итого за 'Обед'	877	32,7	32,3	95,3	782,2
	Полдник					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	190	4,9	6,0	38,4	226,6
-	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Итого за 'Полдник'	399	6,7	6,4	65,7	344,4
-	Итого за день	1804	59,3	59,2	229,0	1648,8
	7 день					
	Завтрак					
	Омлет свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без грибочка (вариант 2)	90	12,9	14,1	4,8	196,8
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
-	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Итого за 'Завтрак'	518	24,7	19,5	64,0	535,3
-	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соевыми отрупами, морковью, репчатым луком и растительным маслом	90	0,9	9,7	5,6	111,7
35/2	Уха с крупной перловой	200	6,7	2,0	11,9	91,6
1/9	Мисо суп отварное (порц., без кости)	90	20	17	0,3	237
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	150	2,7	4,0	18,5	115,4
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Итого за 'Обед'	747	33,9	33,7	76,9	735,7
	Полдник					
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,1	8,4	20,9	186,1
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
-	Итого за 'Полдник'	418	8,7	8,9	39,2	267,8
-	Итого за день	1883	67,0	62,1	185,1	1539

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	8 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	110	10,7	11,7	1,9	154,9
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,6	4,5	33,7
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
30/10	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
-	Итого за 'Завтрак'	517	17,8	24,8	56,1	506,9
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с соевыми отрупами и растительным маслом	90	1,2	5,4	7,2	77,6
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без грибочка (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
18/10	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	24,1	94,3
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Итого за 'Обед'	777	32,4	31,0	90,7	797,6
	Полдник					
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	3,5	5,4	24,6	153,9
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
-	Итого за 'Полдник'	418	10,9	12,2	47,5	333,9
-	Итого за день	1707	51,1	68,0	191,7	1548,3
	9 день					
	Завтрак					
17/1	Салат из вареной с яблоками и растительным маслом	100	1,0	6,0	11,2	100,1
4/4	Каша кукурузная молотая с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,3
-	Сухофрукты порционно	10	0,2	0,1	5,1	20,4
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
-	Итого за 'Завтрак'	537	11,3	16,2	73,9	473,1
-	Обед					
22/1	Салат из зелени: сельдерея с яблоком и растительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной (вариант 2)	200	1,3	2,3	10,0	64,3
16/2	Суп картофельный с борщевиком	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (лепные) безмолочные	90	8	6	7	113
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
ТТК3	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	17,3	66,8
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
-	Итого за 'Обед'	857	19,5	23,2	118,7	741,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
6-1/5	Подливка					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,3	41,9	228,9
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Итого за 'Ланч'	350	5,3	5,5	62,5	315,4
9/4	Каши рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
-	Сухофрукты	10	0,2	0,0	6,3	24,1
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Итого за 'Завтрак'	537	9,4	13,1	90,7	510,4
10/1	Салат из брокколи с капустой с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
9/2	Распашник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	83,1
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные без глютена	150	5,3	3,0	34,1	183,9
37/10	Напиток из шпината(вариант 2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Итого за 'Обед'	877	21,8	26,0	113,9	759,8
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
-	Итого за 'Полдник'	380	8,5	7,3	50,3	289,3
-	Итого за день	1794	39,8	46,4	254,9	1559,5
12 день						
	Завтрак					
4/4	Каши кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
1/6	Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8

Имя и фамилия продюсера	Длина в мин.	Формат в мин.	Время в мин.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Сумма в мин.
Иван и Александр Овчинниковы Иван Овчинников	35	30	85		110,4			134,2		134						359
Роскош, Юрий Иванович	58	33,6	87,9			36	124	68		36		124			19	401
Мороз	300	212,7	70,9	200	265,4	175	141,2	41,3	147,8	120	141,3	206,8	200	286	217,5	2552,4
Колосовский Александр	150	16,7	11,1	200												300
Тарасов Александр	50	28,4	50,9		91,2	30			30			114				40,2
Суп	10	1,2	11,7				7									14
Светлана	30	3,2	32,3	5	5		6,2		6,5			7		4	4	38,7
Максим Сидоров	20	13	43,5	8,8	8,8	17,9	10,3	9,8	12,3	8,9	27,7	9,4	13,8	8,8	20	136,5
Михаил Петрович	15	17,1	112,8	18,4	15	22,5	17,4	9,8	30,7	9,2	14	14,9	18,5	19,5	14,7	242,9
Шува	40	38	93		24,8	36,5	112,5	5	4		82,5	48,8	3,5		100	476,1
Саян	30	30	75		16,4	28	34,8	38,6	3,5	35,6	17	28	23,6	44,8	22,4	360,2
Колосовский Александр	10															
Ива	1	0,3	* 30		0,4		0,8	0,4		0,4	0,4	0,4	0,4			1,8
Кара-Иванов	1	1	100						4							12
Копельман Сидоров	2	0,2	16,7						2						2	4
Крыжва	3	3,8	125,6		1,8	2,4		8	8	4,1	12,5	3,9			4,5	45,2
Самая длинная программа	3	2	60,6		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

КОЛОСОВСКИЙ, ИВАНОВИЧ
Аналоги 7-11 лет с непереносимостью глюкозы (Самый 2.3.2.4.350-20)

Имя и фамилия продюсера	Длина в мин.	Формат в мин.	Время в мин.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Сумма в мин.
Иван и Александр Овчинниковы	77	56	55	56	61	59	58	66	66	51	71	47	30	52	66	666
Роскош, Юрий Иванович	79	57	58	59	54	49	58	64	67	53	48	45	61	60	37	71
Мороз	335	23	23	24	20	14	32	17	16	16	23	22	16	24,7	21	67
Колосовский Александр	130	127	111	72	84	117	68	76	101	145	104	88	124	101		101
Тарасов Александр	50	97	112	89	130	101	108	90	83	131	116	97	124	104		104
Суп	10	22	19	22	19	21	20	17	19	19	18	27	17	18	29	20
Светлана	12	0,8	0,6	0,6	0,6	0,9	0,7	0,7	0,7	0,6	0,6	0,8	0,5	0,5	0,7	5,5
Максим Сидоров	14	1,1	1	1	1	0,7	2,9	1	1,2	1,1	0,9	0,8	1,1	1,3	1,2	8,2
Михаил Петрович	40	57	72	36	64	38	119	48	70	68	67	108	41	349	64	107
Шува	415	1802	3047	312	1848	10874	1390	1075	1754	1593	465	1413	27970	2250		2250
Саян	11	12	15	12	12	17	9	9	9	10	11	11	10	10	13	12
Колосовский Александр	1061	547	451	450	332	503	546	613	679	442	460	507	676	515		515
Ива	1061	933	882	845	918	1091	1066	968	977	866	699	924	1110	914		914
Копельман Сидоров	375	500	248	303	304	250	387	234	247	308	279	229	343	238		238
Крыжва	18	17	13	13	12	22	20	20	13	14	19	10	15	14		15
Самая длинная программа	2350	1619	1644	1658	1413	1608	1667	1581	1546	1540	1753	1473	1523	1900		1566