

## Питание детей с аллергическими заболеваниями

В меню детей, страдающих пищевой аллергией, следует ограничить следующие продукты: яйца, рыбу, цитрусовые, какао, шоколад, мясные, рыбные, так как они часто вызывают обострение аллергических заболеваний.

Продукты, являющиеся индивидуальными аллергенами, исключаются полностью. Замену следует проводить в соответствии с таблицей замены.

**Таблица: Варианты замены блюд при организации питания детей-аллергиков в дошкольных общеобразовательных учреждениях**

День	Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Блюдо-замена	Выход, г
1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10	Завтрак	Каша молочная с маслом (пшеничная, рисовая, из овсяных хлопьев, гречневая, манная, рисовая, «Дружба», ячневая, пшеничная, вермишель молочная)	155 205	Каша на воде без масла	155 205
				Каша молочная с маслом, без сахара	155 205
				Каша на воде без масла и без сахара	155 205
8	Обед	Суп картофельный на рыбном бульоне	150 200	Суп овощной	130
Ежедневно	Завтрак	Чай с сахаром	150/7 200	Чай без сахара	150 200
	Обед Упл. полдн.				
2 8	Упл. полдн. Завтрак	Чай с сахаром с лимоном	150/7/5 200	Чай без сахара	150 200
3	Завтрак	Чай с молоком и сахаром	150 180	Чай без сахара	150
				Чай без молока	150
6	Обед	Компот из свежих фруктов	150 200	Компот из свежих фруктов без сахара	150 200
1	Обед	Кисель из ягод свежих	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 180
3 7	Упл. полдн. Упл. полдн.	Кисель витаминизированный	200	Чай без сахара	200
1 2 5 7	Упл. полдн. Обед Обед Обед	Компот из сушеных фруктов	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
4 8	Обед Упл. полдн.	Напиток из плодов шиповника	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
10	Обед	Напиток смородина	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
5 7 10	Завтрак Завтрак Завтрак	Какао с молоком	150 200	Чай с сахаром	150 200
				Чай без сахара	150 200
1 4 6 9	Завтрак Упл. полдн. Завтрак Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150 180	Чай с сахаром	150 180
				Чай без сахара	150 180
1 4 6 9	2-завтр 2-завтр 2-завтр 2-завтр	Сок фруктовый	100 150	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
4	Упл. полдн.	Пудинг из творога запеченный	150	Рулет из рыбы	120
				Котлеты рубленые, запеченные с белым основным соусом	60 80
8	Обед	Напиток вишневый	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
				Чай без сахара	150 200

5 8 10	Упл. полдн Обед Обед	Соус сметанный	40	Соус белый основной	40
1 3 6 7 9	Завтрак Завтрак Завтрак Завтрак Завтрак	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	Повидло	5
3	Обед	Рулет из рыбы	60 80	Сырники из творога Варенье/Масло сливочное/Соус Котлеты рубленые, запеченные с белым основным соусом	50 20/5/15 60 80
2 3 5 7 8 10	2-завтр 2-завтр 2-завтр 2-завтр 2-завтр 2-завтрак	Напиток кисломолочный	150 180	Кисель из плодов или ягод	150 180
2	Обед	Свскольник на мясном бульоне со сметаной	150/10 200/10	Свскольник на мясном бульоне без сметаны	150/10 200/10
5	Обед	Суп овощной со сметаной	150/10 200/10	Суп овощной без сметаны	150/10 200/10
9	Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10 200/10	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне без сметаны	150/10 200/10
3 10	Упл. полдн. Упл. полдн	Омлет натуральный с маслом	120 150	Суфле творожное запеченное Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным Макароны отварные Рулет из рыбы Макароны запеченные с сыром	120 150 70 150 120 150 155 205