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 (пшенная, рисовая, из овсяных хлопьев, гречневая, манная, рисовая, «Дружба», ячневая, пшеничная, вермишель молочная)	155	Каша на воде без масла	155
				Каша молочная с маслом, без сахара	155
				Каша на воде без масла и без сахара	155
1,8	Завтрак	Яйцо вареное	1шт	Каша молочная/Каша на воде и растительном масле	50
1,6,9	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150 180	Чай с сахаром/Чай без сахара	150 180
1,4,8	Обед	Напиток фруктово-ягодный	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 180
1,3,4,5,8,10 2,4,6,7	Упл.полдник Завтрак	Чай с сахаром	150 155 185	Чай без сахара	150 185 205
2,3,4,5,7,8,9	2-завтр	Напиток кисломолочный	100	Чай с сахаром/Чай с сахаром и лимоном/Чай без сахара/Чай без сахара с лимоном	100
2	Завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом	45	Бутерброд с повидлом	45
2	Обед	Пюре картофельное	120 130	Пюре картофельное на воде	120 130
2,6	Обед	Напиток клубничный	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 180
2	Упл.полдник	Запеканка из творога с крупой манной	130 150	Каша на воде и растительном масле/омлет паровой	130 150
2,9	Упл.полдник	Чай с сахаром и лимоном	155 185	Чай без сахара с лимоном/Чай без сахара	155 185
3,10	Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40 45	Бутерброд с повидлом	40 45
3,8,10	Завтрак	Чай с молоком и сахаром	150 200	Чай без молока/Чай без сахара	150 200
3	Обед	Компот из свежих фруктов	150 180	Компот из свежих фруктов без сахара	150 180
3,8	Упл.полдник	Макароны, запеченные с сыром	130 155	Греча отварная, овощи свежие	110/20 130/20
4,6	Завтрак	Сыр порционный	10 20	Повидло	10 20
4,9	Упл.полдник	Пудинг из творога, запеченный с яблоками	130 150	Каша на воде и растительном масле/омлет паровой	130 150
4,9	Упл.полдник	Соус молочный сладкий	20 50	Фрукт свежий/Повидло	20 50
4,9	Упл.полдник	Кондитерское изделие	50 75	Фрукт свежий	50/75
5,7	Завтрак	Какао с молоком	150 200	Чай с сахаром/Чай без сахара	150 200
5	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	190	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	180
5	Обед	Пудинг рыбный	50 70	Мясо отварное кусковое	50 70

5	Упл.полдник	Омлет паровой с мясом	120 150	Каша молочная/Каша на воде и растительном масле	120 150
6	Завтрак	Масло сливочное	5	Повидло	5
6	Обед	Овощи тушеные со сливочным маслом	120 150	Овощи припущенные	120 150
7	Завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом	45 55	Бутерброд с повидлом	45 55
7	Обед	Суп овощной со сметаной	180/10 200/10	Суп овощной без сметаны	180 200
7	Обед	Пюре картофельное с морковью	125 155	Пюре картофельное с морковью на воде	125 155
7	Обед	Компот из сушеных фруктов	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 180
7	Упл.полдник	Суфле творожное запеченное	130 170	Каша на воде и растительном масле/омлет паровой	130 170
2,7	Упл.полдник	Соус клубничный	30 50	Фрукт свежий/Повидло	30 50
7	Упл.полдник	Кисель витаминизированный	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 180
8	Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/25 180/25	Суп картофельный с мясом	150/25 180/25
9	Обед	Суфле из рыбы	70	Мясо отварное	70
10	Обед	Напиток из плодов шиповника	150 180	Чай с сахаром/Чай без сахара	150 180