

## 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, 6,8,10	Завтрак	Каша молочная с маслом (пшеничная, рисовая, из овсяных хлопьев, гречневая, манная, рисовая)	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
3,10	Обед	Суп картофельный на рыбном бульоне	150 200	Суп овощной	130
Ежедневно	Завтрак	Чай с сахаром	150/7 200	Чай без сахара	150
	Обед				200
3 7	Завтрак	Чай с сахаром с лимоном	150/7/5 200	Чай без сахара	150
	Упл.полдн.				200
4 8	Упл.полдн.	Чай с молоком и сахаром	150 180	Чай без сахара	150
	Завтрак			Чай без молока	150
1 4 8	Упл.полдн.	Компот из свежих фруктов	150 200	Компот из свежих фруктов без сахара	150
	Обед				200
	Обед				
6	Упл.полдн.	Кисель из вишни	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150
					180
5	Обед	Кисель из смородины	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150
					180
9	Обед	Кисель из клюквы	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150
					180
6	Обед	Компот из кураги	150 200	Компот из кураги без сахара	150
					200
2 7	Обед	Компот из сушеных фруктов	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150
					200
3	Упл.полдн.	Напиток из плодов шиповника	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150
					200
1	Обед	Напиток смородина	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150
					200
1 10	Завтрак	Какао с молоком	150 200	Чай с сахаром	150 200
				Чай без сахара	150 200
1 5 9	2-завтр	Сок фруктовый	100 150	Компот из сушеных фруктов без сахара	150
					200
9	Завтрак	Пудинг из творога запеченный	150	Рулет из рыбы	120
				Котлеты рубленые, запеченные с белым основным соусом	60 80
3 8	Обед Упл.полдн.	Напиток вишневый	150 200	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 200
				Чай без сахара	150 200
4 6	Обед	Соус сметанный	40	Соус белый основной	40
					40

1 4	Завтрак Завтрак	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	Повидло	5
8	Обед	Рулет из рыбы	60 80	Сырники из творога	50
				Варенье/Масло сливочное/Соус	20/5/15
8	Обед	Рулет из рыбы	60 80	Котлеты рубленые, запеченные с белым основным соусом	60 80
2 4 6 8 10	2-завтр 2-завтр 2-завтр 2-завтр 2-завтр	Напиток кисломолочный	150 180	Кисель из плодов или ягод	150 180
8	Ушл.полдн.	Соус молочный	50	Соус белый основной	50
2	Обед	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	80	Котлеты рубленые, запеченные с соусом белым основным	80
1 7	Ушл.полдн. Завтрак	Омлет натуральный с маслом	120 150	Суфле творожное запеченное	120 150
				Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	70
				Макароны отварные	150
				Рулет из рыбы	120 150
		Макароны, запеченные с сыром		155 205	