

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	150 200				
	Обед Упл.полдн.								
3 7	Завтрак Упл.полдн.	Чай с сахаром с лимоном	150/7/5 200	Чай без сахара	150 200				
4 8	Упл.полдн. Завтрак	Чай с молоком и сахаром	150 180	Чай без сахара	150				
				Чай без молока	150				
1 4 8	Упл.полдн. Обед Обед	Компот из свежих фруктов	150 200	Компот из свежих фруктов без сахара	150 200				
				6	Упл.полдн.	Кисель из вишни	150 180	Компот из сушеных фруктов без сахара	150 180
								5	Обед
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 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 Завтрак Завтрак	Какао с молоком	150 200	Чай с сахаром	150 200
Чай без сахара	150 200								
1 5 9	2-завтр 2-завтр 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 Обед	Соус сметанный	40	Соус белый основной	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	
2 4 6 8 10	2-завтр 2-завтр 2-завтр 2-завтр 2-завтр	Напиток кисломолочный	150 180	Кисель из плодов или ягод	60	
					Котлеты рубленые, запеченные с белым основным соусом	80
					150	
					180	
					180	
8	Упл.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	Упл.полдн. Завтрак	Омлет натуральный с маслом	120 150	Суфле творожное запеченное	120	
				Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	150	
				Макароны отварные	70	
				Рулет из рыбы	150	
				Макароны, запеченные с сыром	155	
					205	