

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **Осень-Зима**
Возрастная категория: **Дети 3-7л.автон.пищ.аллер**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Низкобелковая безглютеновая кукурузная каша(сухой концентрат)	165	0,45	0,18	24,6	102	ФНК0016
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Завтрак	374	0,65	0,18	31,1	129	
Обед						
Салат из моркови	40	0,55	4	2,93	49	СД00018
Суп картофельный	200	4,26	6,14	22,4	164	ЛАК0031
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП24099
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлебцы без глютена	18					БГ00004
Всего в Обед	608	11,61	20,14	65,69	591	
Полдник						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Полдник	159	0,75	0,04	20,63	83	
Ужин						
Картофель и овощи,тушенные в соусе с куриным фаршем	100	6	6,33	10	121	КП24034
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Ужин	309	6,2	6,33	16,5	148	
Всего в день	1 450	19,21	26,69	133,92	951	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	165	9,24	5,94	38,06	246	ЛАКТ500
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Завтрак	374	9,44	5,94	44,56	273	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,72	2,16	6,64	49	КП24101
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	КП24019
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	130	0,24	0,48	40,93	191	ФНК0004
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	85	8,1	4,5	2,9	84	КП24070
Хлебцы без глютена	18					БГ00004
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Всего в Обед	688	11,79	11,19	90,37	593	
Полдник						
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056

Хлебцы без глютена	9					
Всего в Полдник	159	0,15	0,08	12,9	90	
Ужин						
Рагу из овощей	130	1,73	4,33	13,69	74	КП24075
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Ужин	339	1,93	4,33	20,19	101	
Всего в день	1 560	23,32	21,54	168,02	1 058	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	165	0,31	0,61	51,94	242	ФНК0004
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Завтрак	374	1,31	0,66	79,44	352	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП24127
Каша рисовая на воде	130	3,73	5,03	25,83	165	ЛАКТО19
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлебцы без глютена	18					БГ00004
Всего в Обед	688	13,46	16,39	56,16	441	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Полдник	159	0,15		4,88	20	
Ужин						
Картофель по-деревенски	130	3,55	3,6	33,8	182	КП24123
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Ужин	339	3,75	3,6	40,3	209	
Всего в день	1 560	18,66	20,66	180,78	1 022	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	160	4,59	6,19	14,51	148	ЛАК0019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Завтрак	369	4,79	6,19	21,01	175	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	40	4,28	0,04	5,16	38	КП31005
Суп с фасолью на овощном бульоне	200	4,2	4	10,2	109	КП24013
Каша гречневая рассыпчатая без масла	130	7,28	4,68	29,99	194	ЛАКТ500
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлебцы без глютена	18					БГ00004
Всего в Обед	688	17,26	11,27	63,7	444	
Полдник						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Полдник	159	0,23	0,08	7,73	32	
Ужин						
Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57	КП24075

М	200	0,2		6,5	27	КП24045
из глютена	9					БГ00004
Ужин	309	1,53	3,33	17,03	84	
в день	1 525	23,81	20,87	109,46	735	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Низкобелковая безглютеновая кукурузная каша(сухой концентрат)	165	0,45	0,18	24,6	102	ФНК0016
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Завтрак	374	0,65	0,18	31,1	129	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
Бульон овощной	200					КП22567
Картофельное пюре на воде с раст маслом	130	2,66	5,27	17,16	126	ЛАК0065
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлебцы без глютена	18					БГ00004
Всего в Обед	688	12,8	11,35	41,03	316	
Полдник						
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Полдник	159	0,75	0,04	20,63	83	
Ужин						
Капуста тушённая	100	2,6	3,9	11,3	90	ЛАКТ139
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Ужин	309	2,8	3,9	17,8	117	
Всего в день	1 530	17	15,46	110,55	645	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	160	8,96	5,76	36,91	239	ЛАКТ500
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Завтрак	369	9,16	5,76	43,41	266	
Обед						
Салат из моркови и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	40	0,4	4,07	2,87	49	КП24116
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24118
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлебцы без глютена	18					БГ00004
Всего в Обед	608	8,87	16,57	53,03	391	
Полдник						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Полдник	159	0,23	0,08	7,73	32	
Ужин						
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	100	0,19	0,37	31,48	147	ФНК0004
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Ужин	309	0,39	0,37	37,98	174	
Всего в день	1 445	18,64	22,77	142,15	863	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	
Завтрак						
Каша рисовая вязкая на воде с маслом раст.	160	4,59	6,19	14,51	148	ЛАК001
Чай без сахара	200			0,6	2	КП24128
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Завтрак	369	4,59	6,19	15,11	150	
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко, сахар,масло раст.)	40	0,6	1,8	4,4	36	КП24117
Суп картофельный с бобовыми(без гренков)	200	6,08	5,12	26,08	175	КП22348
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлебцы без глютена	18					БГ00004
Всего в Обед	608	15,81	14,94	54,11	431	
Полдник						
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП24144
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Полдник	209	0,1	0,01	18,9	73	
Ужин						
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	120	7,2	7,6	12	146	КП24034
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Ужин	420	7,8	8	27,3	255	
Всего в день	1 606	28,3	29,14	115,42	909	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Низкобелковая безглютеновая кукурузная каша(сухой концентрат)	160	0,44	0,17	23,85	99	ФНК0016
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Завтрак	369	0,64	0,17	30,35	126	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24122
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
Макаронные изделия отварные (безбелковые)	130	0,24	0,48	40,93	191	ФНК0004
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24074
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлебцы без глютена	18					БГ00004
Всего в Обед	688	11,47	9,73	92,66	579	
Полдник						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Полдник	159	0,23	0,08	7,73	32	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая без масла	100	5,6	3,6	23,07	149	ЛАКТ500
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Ужин	309	5,6	3,6	26,09	225	
Всего в день	1 525	17,94	13,58	156,83	963	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Ла рисовая вязкая на воде с маслом раст.	165	4,73	6,38	14,96	153	ЛАК0019
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Завтрак	374	4,93	6,38	21,46	180	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел. горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП24124
Суп картофельный	200	4,26	6,14	22,4	164	ЛАК0031
Пюре гороховое	130	2,69	1,56	24,44	120	ЛАК0005
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлебцы без глютена	18					БГ00004
Всего в Обед	688	16,15	19,7	67,64	515	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55	КП24144
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Полдник	159	0,08	0,01	14,18	55	
Ужин						
Картофельное пюре на воде с раст маслом	100	2,05	4,05	13,2	97	ЛАК0065
Биточки рыбные с подливом овощным	100					ЛАК2631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Ужин	409	2,25	4,05	19,7	124	
Всего в день	1 630	23,41	30,13	122,98	873	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Крупка" гречневая отварная (безбелковая)	160	2,05	3,71	39,42	203	ФНК0006
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Завтрак	369	2,25	3,71	45,92	230	
Обед						
Салат из моркови и яблок (морковь, яблоко, масло раст.)	40	0,4	4,07	2,87	49	КП24116
Свекольник	200	2	4,61	8,35	104	КП24120
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлебцы без глютена	18					БГ00004
Всего в Обед	608	12,23	16,65	52,04	441	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55	КП24144
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Полдник	159	0,08	0,01	14,18	55	
Ужин						
Капуста тушённая	100	2,6	3,9	11,3	90	ЛАКТ139
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлебцы без глютена	9					БГ00004
Всего в Ужин	309	2,8	3,9	17,8	117	
Всего в день	1 445	17,35	24,26	129,94	842	
Итого		207,62	225,1	1 370,04	8 861	
Среднее за период		20,76	22,51	137	886	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9,37	22,86	61,85		
---	------	-------	-------	--	--