

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Аллерго(рацион)

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6	
	Каша вязкая рисовая аллерго	150,0	3,1	0,4	32,6	146,5	182
	Маргарин Аллерго	10,0		4,0		36,0	
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Завтрак		410,0	7,0	6,8	58,6	324,2	
Завтрак 2							
	Сок яблочный*	200,0			19,0	80,0	
Итого за Завтрак 2		200,0			19,0	80,0	
Обед							
	Гуляш из отварного мяса Аллерго	160,0	20,4	11,1	2,5	192,3	293
	Каша гречневая вязкая аллерго	150,0	5,5	3,4	18,0	125,0	179
	Компот из свежих яблок аллерго	200,0	0,2	0,2	4,0	19,0	390
	Салат из свежих огурцов аллерго	60,0	0,5	3,7	1,7	42,0	
	Суп картофельный аллерго 200	200,0	2,0	4,0	16,0	111,0	83
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
Итого за Обед		800,0	30,5	22,6	55,1	552,3	
Уплотненный							
	Жаркое по-домашнему аллерго	220,0	23,0	12,0	22,0	285,0	292
	Кефир 2,5% жирности	180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
	Салат из соленых огурцов с луком аллерго	60,0	0,5	2,6	1,6	33,0	20
	Фрукты по сезону (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Хлеб ржаной аллерго	20,0	1,3	0,2	8,6	42,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Уплотненный полдник		780,0	29,8	20,6	49,2	498,9	
Итого за день		2 190,0	67,3	49,9	181,9	1 455,4	

(лист 2)

Рацион: Аллерго(рацион)

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6	
	Каша гречневая вязкая аллерго	150,0	5,5	3,4	18,0	125,0	179
	Маргарин Аллерго	10,0		4,0		36,0	
	Сыр (порциями) 50% жирности	15,0	3,5	4,4		54,0	7
	Фрукты по сезону (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Завтрак		525,0	13,3	14,6	53,9	403,7	
Завтрак 2							
	Сок яблочный*	200,0			19,0	80,0	
Итого за Завтрак 2		200,0			19,0	80,0	
Обед							
	Компот из свежих яблок аллерго	200,0	0,2	0,2	4,0	19,0	390
	Котлеты рубленые из мяса индейки Аллерго	80,0	16,0	12,0	15,0	145,0	299
	Пюре картофельное аллерго	150,0	2,6	0,5	21,2	99,8	339
	Салат из белокачанной капусты аллерго	60,0	1,0	2,1	2,7	33,8	21
	Суп картофельный с крупой гороховой аллерго	200,0	4,0	4,0	12,0	104,0	87
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
Итого за Обед		720,0	25,7	19,0	67,7	464,7	
Уплотненный							
	Гуляш из отварного мяса Аллерго	160,0	20,4	11,1	2,5	192,3	293
	Каша рассыпчатая кукурузная Аллерго*	150,0	2,9	0,4	24,9	114,8	330
	Кефир 2,5%жирности	200,0	6,0	5,0	8,0	92,0	
	Салат из свежих огурцов аллерго	60,0	0,5	3,7	1,7	42,0	
	Хлеб ржаной аллерго	20,0	1,3	0,2	8,6	42,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Уплотненный полдник		790,0	31,2	20,4	45,6	483,2	

Итого за день	2 235,0	70,2	54,0	186,2	1 431,5	
---------------	---------	------	------	-------	---------	--

Рацион: Аллерго(рацион)

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6	182
	Каша вязкая рисовая аллерго	150,0	3,1	0,4	32,6	146,5	
	Маргарин Аллерго	10,0		4,0		36,0	
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	
Итого за Завтрак		410,0	7,0	6,8	58,6	324,2	
Завтрак 2							
	Кефир 2,5% жирности	180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Итого за Завтрак 2		180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Обед	Картофель отварной аллерго	150,0	3,0	5,0	24,0	145,0	136
	Компот из свежих яблок аллерго	200,0	0,2	0,2	4,0	19,0	390
	Котлеты рубленные из мяса индейки Аллерго	80,0	16,0	12,0	15,0	145,0	299
	Салат из соленых огурцов с луком аллерго	60,0	0,5	2,6	1,6	33,0	20
	Суп картофельный с крупой гречневой Аллерго	200,0	1,0	2,0	9,0	51,0	86
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Итого за Обед	720,0	22,7	22,0	66,5	456,0	
Уплотненный	Жаркое по-домашнему аллерго	220,0	23,0	12,0	22,0	285,0	292
	Салат из свежих огурцов аллерго	60,0	0,5	3,7	1,7	42,0	
	Сок яблочный*	200,0			19,0	80,0	
	Хлеб ржаной аллерго	20,0	1,3	0,2	8,6	42,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
	Итого за Уплотненный полдник	700,0	24,9	15,9	51,3	449,1	
Итого за день		2 010,0	59,0	50,1	183,6	1 321,1	

Рацион: Аллерго(рацион)

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая аллерго	150,0	5,5	3,4	18,0	125,0	179
	Маргарин Аллерго	10,0		4,0		36,0	
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
	Итого за Завтрак	390,0	7,4	7,7	31,0	224,1	
Завтрак 2	Кефир 2,5% жирности	180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
	Итого за Завтрак 2	180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Обед	Гуляш из отварного мяса Аллерго	160,0	20,4	11,1	2,5	192,3	293
	Компот из свежих яблок аллерго	200,0	0,2	0,2	4,0	19,0	390
	Пюре картофельное аллерго	150,0	2,6	0,5	21,2	99,8	339
	Салат из свежих огурцов аллерго	60,0	0,5	3,7	1,7	42,0	
	Суп картофельный с крупой рисовой аллерго	200,0	1,0	2,0	8,0	54,0	86
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Итого за Обед	800,0	26,7	17,7	50,2	470,1	
Уплотненный	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6	
	Каша рассыпчатая кукурузная Аллерго*	150,0	2,9	0,4	24,9	114,8	330
	Котлеты рубленые из мяса индейки Аллерго	80,0	16,0	12,0	15,0	145,0	299
	Сок яблочный*	200,0			19,0	80,0	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Хлеб ржаной аллерго	20,0	1,3	0,2	8,6	42,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
	Итого за Уплотненный полдник	770,0	22,6	15,1	90,4	507,5	
Итого за день	2 140,0	61,2	45,9	178,8	1 293,5		

Рацион: Аллерго(рацион)

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6	
	Каша вязкая рисовая аллерго	150,0	3,1	0,4	32,6	146,5	182
	Маргарин Аллерго	10,0		4,0		36,0	
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Завтрак		410,0	7,0	6,8	58,6	324,2	
Завтрак 2							
	Кефир 2,5% жирности	180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Итого за Завтрак 2		180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Обед							
	Каша вязкая гречневая аллерго 150	150,0	4,3	1,5	25,7	69,8	
	Компот из свежих яблок аллерго	200,0	0,2	0,2	4,0	19,0	390
	Котлеты рубленые из мяса индейки Аллерго	80,0	16,0	12,0	15,0	145,0	299
	Салат из свежих огурцов аллерго	60,0	0,5	3,7	1,7	42,0	
	Суп картофельный аллерго 200	200,0	2,0	4,0	16,0	111,0	83
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
Итого за Обед		720,0	24,9	21,6	75,3	449,8	
Уплотненный							
	Гуляш из отварного мяса Аллерго	160,0	20,4	11,1	2,5	192,3	293
	Пюре картофельное аллерго	150,0	2,6	0,5	21,2	99,8	339
	Салат из соленых огурцов с луком аллерго	60,0	0,5	2,6	1,6	33,0	20
	Сок яблочный*	200,0			19,0	80,0	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Хлеб ржаной аллерго	20,0	1,3	0,2	8,6	42,0	
Итого за Уплотненный полдник		690,0	25,3	14,8	62,7	494,1	
Итого за день		2 000,0	61,7	48,6	203,8	1 359,9	

Рацион: Аллерго(рацион)

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6	
	Каша вязкая гречневая аллерго 150	150,0	4,3	1,5	25,7	69,8	
	Маргарин Аллерго	10,0		4,0		36,0	
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Завтрак		410,0	8,2	7,8	51,7	247,5	
Завтрак 2							
	Кефир 2,5% жирности	180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Итого за Завтрак 2		180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Обед							
	Компот из свежих яблок аллерго	200,0	0,2	0,2	4,0	19,0	390
	Котлеты рубленные из мяса индейки Аллерго	80,0	16,0	12,0	15,0	145,0	299
	Пюре картофельное аллерго	150,0	2,6	0,5	21,2	99,8	339
	Салат из свежих огурцов аллерго	60,0	0,5	3,7	1,7	42,0	
	Суп картофельный с крупой рисовой аллерго	200,0	1,0	2,0	8,0	54,0	86
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
Итого за Обед		720,0	22,2	18,7	62,8	422,8	
Уплотненный							
	Гуляш из отварного мяса Аллерго	160,0	20,4	11,1	2,5	192,3	293
	Капуста тушеная аллерго	150,0	3,1	6,2	11,9	118,0	354
	Сок яблочный*	200,0			19,0	80,0	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Хлеб ржаной аллерго	20,0	1,3	0,2	8,6	42,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Уплотненный полдник		830,0	25,2	17,8	51,8	479,4	
Итого за день		2 140,0	60,2	49,7	173,5	1 241,5	

Рацион: Аллерго(рацион)

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6	
	Каша вязкая рисовая аллерго	150,0	3,1	0,4	32,6	146,5	182
	Маргарин Аллерго	10,0		4,0		36,0	
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Завтрак		410,0	7,0	6,8	58,6	324,2	
Завтрак 2							
	Кефир 2,5% жирности	180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Итого за Завтрак 2		180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Обед							
	Каша вязкая гречневая аллерго 150	150,0	4,3	1,5	25,7	69,8	
	Компот из свежих яблок аллерго	200,0	0,2	0,2	4,0	19,0	390
	Котлеты рубленые из мяса индейки Аллерго	80,0	16,0	12,0	15,0	145,0	299
	Салат из свежих огурцов аллерго	60,0	0,5	3,7	1,7	42,0	
	Суп овощной аллерго	200,0	1,0	4,1	4,5	59,6	
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
Итого за Обед		720,0	24,0	21,7	63,8	398,4	
Уплотненный							
	Гуляш из отварного мяса Аллерго	160,0	20,4	11,1	2,5	192,3	293
	Картофель отварной аллерго	150,0	3,0	5,0	24,0	145,0	136
	Салат из белокачанной капусты аллерго	60,0	1,0	2,1	2,7	33,8	21
	Сок яблочный*	200,0			19,0	80,0	
	Сыр (порциями) 50% жирности	15,0	3,5	4,4		54,0	7
	Фрукты по сезону (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Хлеб ржаной аллерго	20,0	1,3	0,2	8,6	42,0	
Итого за Уплотненный полдник		705,0	29,6	23,2	66,5	594,1	
Итого за день		2 015,0	65,1	57,1	196,1	1 408,5	

Рацион: Аллерго(рацион)

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6	
	Каша вязкая гречневая аллерго 150	150,0	4,3	1,5	25,7	69,8	
	Маргарин Аллерго	10,0		4,0		36,0	
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Завтрак		410,0	8,2	7,8	51,7	247,5	
Завтрак 2							
	Кефир 2,5% жирности	180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Итого за Завтрак 2		180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Обед							
	Картофель отварной аллерго	150,0	3,0	5,0	24,0	145,0	136
	Компот из свежих яблок аллерго	200,0	0,2	0,2	4,0	19,0	390
	Котлеты рубленые из мяса индейки Аллерго	80,0	16,0	12,0	15,0	145,0	299
	Салат из белокачанной капусты аллерго	60,0	1,0	2,1	2,7	33,8	21
	Суп картофельный с крупой рисовой аллерго	200,0	1,0	2,0	8,0	54,0	86
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
Итого за Обед		720,0	23,1	21,5	66,5	459,8	
Уплотненный							
	Птица тушеная в соусе с овощами аллерго	230,0					
	Салат из свежих огурцов аллерго	60,0	0,5	3,7	1,7	42,0	
	Сок яблочный*	200,0			19,0	80,0	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Хлеб ржаной аллерго	20,0	1,3	0,2	8,6	42,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Уплотненный полдник		810,0	2,3	4,3	39,1	211,1	
Итого за день		2 120,0	38,1	39,0	164,6	1 010,2	

Рацион: Аллерго(рацион)

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая рисовая аллерго	150,0	3,1	0,4	32,6	146,5	182
	Маргарин Аллерго	10,0		4,0		36,0	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Завтрак		490,0	5,5	5,1	55,3	292,6	
Завтрак 2							
	Кефир 2,5% жирности	180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Итого за Завтрак 2		180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Обед							
	Компот из свежих яблок аллерго	200,0	0,2	0,2	4,0	19,0	390
	Птица тушеная в соусе с овощами аллерго	230,0					
	Салат из свежих огурцов аллерго	60,0	0,5	3,7	1,7	42,0	
	Суп картофельный с крупой гречневой Аллерго	200,0	1,0	2,0	9,0	51,0	86
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
Итого за Обед		720,0	3,6	6,1	27,6	175,0	
Уплотненный							
	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6	
	Гуляш из отварного мяса Аллерго	160,0	20,4	11,1	2,5	192,3	293
	Капуста тушеная аллерго	150,0	3,1	6,2	11,9	118,0	354
	Сок яблочный*	200,0			19,0	80,0	
	Хлеб ржаной аллерго	20,0	1,3	0,2	8,6	42,0	
Итого за Уплотненный полдник		550,0	26,8	19,5	55,1	510,9	
Итого за день		1 940,0	40,3	36,2	145,2	1 070,3	

(лист 10)

Рацион: Аллерго(рацион)

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6	
	Каша гречневая вязкая аллерго	150,0	5,5	3,4	18,0	125,0	179
	Маргарин Аллерго	10,0		4,0		36,0	
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Завтрак		410,0	9,4	9,7	44,1	302,7	
Завтрак 2							
	Кефир 2,5% жирности	180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Итого за Завтрак 2		180,0	4,5	5,4	7,2	91,8	
Обед							
	Каша рассыпчатая кукурузная Аллерго*	150,0	2,9	0,4	24,9	114,8	330
	Компот из свежих яблок аллерго	200,0	0,2	0,2	4,0	19,0	390
	Котлеты рубленые из мяса индейки Аллерго	80,0	16,0	12,0	15,0	145,0	299
	Салат из свежих огурцов аллерго	60,0	0,5	3,7	1,7	42,0	
	Суп картофельный с крупой гороховой аллерго	200,0	4,0	4,0	12,0	104,0	87
	Хлеб ржаной аллерго 30	30,0	2,0	0,3	12,9	63,0	
Итого за Обед		720,0	25,6	20,6	70,4	487,8	
Уплотненный							
	Жаркое по-домашнему аллерго	220,0	23,0	12,0	22,0	285,0	292
	Салат из молодой капусты аллерго	60,0	0,0	0,0	0,1	0,7	21,02
	Сок яблочный*	200,0			19,0	80,0	
	Сыр (порциями) 50% жирности	15,0	3,5	4,4		54,0	7
	Фрукты по сезону (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Хлеб ржаной аллерго	20,0	1,3	0,2	8,6	42,0	
	Чай	200,0	0,0		0,0	0,1	413
Итого за Уплотненный полдник		815,0	28,2	17,1	59,5	508,8	
Итого за день		2 125,0	67,6	52,8	181,2	1 391,1	

Итого за период		590,6	483,1	1 794,8	12 983,0	
Среднее значение за период		59,1	48,3	179,5	1298,3	

Составил _____

Утвердил _____