

Исключить: все молочные продукты и блюда из них (молоко, кисломолочные, творог, сметана, масло сливочное), горох, томат

Меню приготавливаемых блюд

Рацион:

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом безлактозные	150	11,72	11	46,32	335	1 469,01
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	30	0,17	1	0,48	12,6	1 597,02
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Итого за Завтрак	400	14,41	12	76,84	480,6	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
Итого за Завтрак 2		200	1		20,2	86	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Суп с крупой пшенной "Волна" (без сметаны) ®	190	2,56	5	12,99	114,7	1 018,02
	Куры отварные (I вариант)	10	1,75	2		22,9	2,21
	Котлета из свинины Детская	80	3,76	7	10,01	119,4	1 081
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	30	0,17	1	0,48	12,6	1 597,02
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный (I вариант)	28	2,13		13,78	65,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		768	18,79	27	100,79	702,3	
Полдник	Запеканка овощная безлактозная, безглютеновая	150	5,51	11	28,86	242,6	1 606,05
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Итого за Полдник	350	7,03	11	44,99	314,7	
Итого за день		1 718	41,23	50	242,82	1583,6	

(лист 2)

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Мясо кур отварное (для первых блюд)	30	6,87	7	0,26	70,7	1 052
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	200	8	1	35	167,8	0,07
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Итого за Завтрак	460	20,99	12	64,4	461	
Завтрак 2	Фрукты свежие	190	0,76	1	22,8	89,3	14 541,01
Итого за Завтрак 2		190	0,76	1	22,8	89,3	
Обед	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	40	0,55	6	2,89	70,2	818,05
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	180	1,3	1	7,19	46,6	1 047,01
	Мясо отварное	14	4,34	1		22,8	2,1
	Котлета рыбная запеченная с маслом безмолочная	75	12,05	7	10,94	166,1	1 086,02
	Пюре картофельное (без молока)®	130	2,31	3	18,79	126	324,11
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Итого за Обед	679	25,37	18	86,87	660	
Полдник	Булочка домашняя безлактозная	70	5,29	8	43,3	275,8	769,06
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
Итого за Полдник		250	5,29	8	49,59	300,9	
Итого за день		1 579	52,41	39	223,66	1511,2	

(лист 3)

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко без сахара	50	1,66	5	9,52	65,4	833,04
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	180	6,04	6	39,27	238,7	1 001
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
Итого за Завтрак		455	9,6	11	68,08	390,8	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
Итого за Завтрак 2		200	1		20,2	86	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами без сметаны, без томата	190	1,3	2	6,99	49,9	1,67
	Куры отварные (I вариант)	10	1,75	2		22,9	2,21
	Печень тушеная гипоаллергенное меню	80	11,91	4	3,53	99,6	1 545,01
	Рис припущенный (на растительн масле) ®	150	3,68	6	38,85	222	512,01
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный (I вариант)	35	2,66		17,22	82,3	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		730	24,01	14	105,16	653,2	
Полдник	Чай с сахаром	200			9,5	38	11,2
	Кекс Столичный с маслом растительным	50	2,41	7	22,65	168,5	1 289,06
Итого за Полдник		250	2,41	7	32,15	206,5	
Итого за день		1 635	37,02	32	225,59	1336,5	

(лист 4)

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рубленые яйца с маслом и луком	50	4,9	7	0,9	89,5	14 538,46
	Картофель тушеный с маслом растительным без томата	160	3,38	10	30,17	227,7	997,06
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
Итого за Завтрак		410	9,8	17	47,2	389,3	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,95		19,19	81,7	10,05
Итого за Завтрак 2		190	0,95		19,19	81,7	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным. Летний	40	0,56	4	3,79	56,1	16
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	80	17,77	4	5,78	192	1 028
	Капуста тушеная с растителным маслом	150	3,02	4	10,27	88,9	7,1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		17,82	72,9	14 539,2
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		685	30,4	17	68,58	619,9	
Полдник	Ватрушка с картофелем	50	0,39		14,96	67,9	1 181,01
	Кисель из яблок свежих	200	0,2		23,8	98	14 539,63
Итого за Полдник		250	0,59		38,76	165,9	
Итого за день		1 535	41,74	34	173,73	1256,8	

(лист 5)

Рацион:		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Куры отварные (I вариант)	30	5,25	5		68,7	2,21
	Каша овсянная Геркулес жидкая (без молока, без сахара) ®	200	3,08	7	15,45	133	850,05
	Чай без сахара	180					10,18
	Джем/повидло	15	0,08		10,74	43,3	1 609,01
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
Итого за Завтрак		455	10,69	12	40,95	315,5	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
Итого за Завтрак 2		150	0,51		19,22	90,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом. Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню без томатной пасты	190	1,35	4	8,76	78,7	14 538,5
	Куры отварные (I вариант)	10	1,75	2		22,9	2,21
	Рагу из курицы с овощами без томата	200	20,96	7	17,52	217,3	2,69
	Компот из свежих плодов	190	0,15		22,69	94,1	390
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		720	29,88	16	88,11	633,4	
Полдник							
	Булочка "Веснушка" с маслом растительным	50	4,3	3	29,51	164	934,03
	Кисель из смородины	180	0,18		11,07	45,5	14 539,48
Итого за Полдник		230	4,48	3	40,58	209,5	
Итого за день		1 555	45,56	31	188,86	1248,9	

(лист 6)

Рацион:		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	200	8	1	35	167,8	0,07
	Кисель из ягод свежих	200	0,2		22	90	14 539,67
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
Итого за Завтрак		450	12,51	3	71,87	353,4	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
Итого за Завтрак 2		200	1		20,2	86	
Обед							
	Икра из кабачков (консервы) (II вариант)	50	0,95	4	3,85	59,5	1 523,01
	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами без сметаны, без томата	180	1,23	2	6,62	47,2	1,67
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из свинины Детская	70	3,29	6	8,76	104,5	1 081
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	4,95	4	31,57	177,9	6,16
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	19	1,25		6,35	33,1	1 628
Итого за Обед		689	14,76	18	90,52	598,2	
Полдник							
	Булочка домашняя безлактозная	50	3,78	6	30,93	197	769,06
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
Итого за Полдник		250	3,94	6	54,81	296,1	
Итого за день		1 589	32,21	27	237,4	1333,7	

(лист 7)

Рацион: Захарова

Неделя: 2

День: вторник

Пациент: Захарова		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварных овощей и яйцом со свежим огурцом	40	1,16	5	3,76	63,4	1 477,02
	Каша овсяная Геркулес безмолочная	180	5,45	8	25,67	198,3	846,05
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Итого за Завтрак	445	12,35	17	56,11	472,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	198	0,79	1	23,76	93,1	14 541,01
	Итого за Завтрак 2	198	0,79	1	23,76	93,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	180	1,3	1	7,19	46,6	1 047,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета рыбная с морковью	80	11,12	3	5,33	50	14 539,71
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Гюле картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед	705	21,75	11	81,42	490,6		
Полдник	Бисквит яблочный с маслом растительным	60	3,02	5	16,67	104,5	678,05
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Итого за Полдник	260	3,02	5	23,66	132,4	
Итого за день	1 608	37,91	34	184,95	1188,6		

(лист 8)

Рацион:

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с яйцом без молока	200	11,33	16	41,99	355,5	1 133,02
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Итого за Завтрак	425	13,35	17	60,9	447,8	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Итого за Завтрак 2	200	1		20,2	86	
Обед	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	40	0,55	6	2,89	70,2	818,05
	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	200	2,07	4	13,05	100,6	1 016,01
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75		4,58	22	943,02
	**Плов со свининой	180	11,48	21	42,22	422,7	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	14 539,2
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Обед	680	18,85	31	102,4	795,7	
Полдник	Шаньга без сметаны (булочка)	60	6,3	3	42,49	221,5	948,03
	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	14 539,25
	Итого за Полдник	260	6,9	3	57,69	286,8	
Итого за день		1 565	40,1	51	241,19	1616,3	

Рацион: Захарова

Неделя: 2

День: четверг

Пациент: Сахарова		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Куры отварные (I вариант)	30	5,25	5		68,7	2,21
	Каша гречневая с луком с маслом растительным	180	6,1	5	32,2	177,6	1 633,1
	Чай с сахаром	190			6,64	26,5	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
Итого за Завтрак		420	12,87	10	48,68	319,8	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
Итого за Завтрак 2		200	1		20,2	86	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню без томатной пасты	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Куры отварные (I вариант)	5	0,88	1		11,5	2,21
	Запеканка картофельная с печенью	190	23,17	15	34,11	361,7	14 538,53
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	23	0,13	1	0,37	9,6	1 597,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Итого за Обед	673	30,11	21	90,86	694,1	
Полдник							
	Тефтели рыбные (минтай)	70	9,01	5	8,84	120,8	14 539,37
	Морковь тушенная безлактозная	130	1,77	5	10,07	90,4	7,27
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
Итого за Полдник		400	12,3	10	35,04	283,3	
Итого за день		1 693	56,28	41	194,78	1383,2	

Рацион: Захарова

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1,05	3	4,1	49	1 600,01
	Орзотто с овощами	200	4,42	11	30,61	235	911,02
	Кисель из яблок свежих	200	0,2		23,8	98	14 539,63
	Хлеб пшеничный (I вариант)	35	2,66		17,22	82,3	1 627
	Итого за Завтрак	485	8,33	14	75,73	464,3	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Итого за Завтрак 2	200	1		20,2	86	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,38	2	5,51	40,1	992
	Суп картофельный вегетарианский без томата	200	0,83	2	5,45	44,4	1,82
	Куры отварные (I вариант)	5	0,88	1		11,5	2,21
	Фрикаделька из мяса птицы с маслом растительным	70	14,42	4	0,3	96,1	1 061,02
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	30	0,17	1	0,48	12,6	1 597,02
	Рис припущенный	150	3,68	5	38,44	217,7	14 539,78
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Обед	740	24,4	15	96,38	632,5	
Полдник	Запеканка капустная без глютена и молока	155	5	6	11,47	105,7	1 606,03
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Итого за Полдник	355	6,32	6	24,44	165,6	
Итого за день		1 780	40,05	35	216,75	1348,4	

(лист 11)

Рацион:

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес безмолочная	180	5,45	8	25,67	198,3	846,05
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак	495	6,99	8	52,04	308,4	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Итого за Завтрак 2	200	1		20,2	86	
Обед	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) без сметаны	180	2,15	6	11,37	108	14 538,51
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из свинины Детская	70	3,29	6	8,76	104,5	1 081
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Каша гречневая вязкая безлактозная	130	5,66	5	20,42	148	845,12
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		17,82	72,9	14 539,2
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Итого за Обед	635	16,96	19	83,06	575,4	
Полдник	Макаронные изделия запеченные с яйцом без молока	150	8,5	12	31,49	266,6	1 133,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Итого за Полдник	350	9,82	12	44,46	326,5	
Итого за день		1 680	34,77	39	199,76	1296,3	

(лист 12)

Рацион:

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая безмолочная	190	5,02	7	49,59	281,2	512,04
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак	510	6,94	7	78,42	403,1	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	10,05
	Итого за Завтрак 2	100	0,5		10,1	43	
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2	11	836
	Рассольник домашний гипоаллергенное меню	200	2,03	5	13,01	100,3	14 538,48
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная с морковью (минтай)	70	11,75	4	1,58	92,1	14 539,91
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	38	2,51		12,69	66,1	1 628
	Итого за Обед	708	22,84	14	88,93	606	
Полдник	Бисквит яблочный с маслом растительным	80	4,02	6	22,23	139,3	678,05
	Кисель из клюквы	180	0,09		12,69	51,1	14 539,46
	Итого за Полдник	260	4,11	6	34,92	190,4	
Итого за день	1 578	34,39	27	212,37	1242,5		

(лист 13)

Рацион:

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло-варенье яблочное	10	0,04		6,5	25	1 609
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	180	6,04	6	39,27	238,7	1 001
	Кофейный напиток без молока гипоаллергенное	200	0,31		17,22	73,6	1 110,06
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Итого за Завтрак	410	7,91	6	72,83	384,3	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		12	47	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным. Летний	40	0,56	4	3,79	56,1	16
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню без томатной пасты	180	1,28	4	8,3	74,6	14 538,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень тушеная гипоаллергенное меню	100	14,88	5	4,41	124,5	1 545,01
	Рис припущенный (на растительн масле) ®	150	3,68	6	38,85	222	512,01
	Кисель из сухофруктов	200	0,28		37,28	151,7	397
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	38	2,51		12,69	66,1	1 628
	Итого за Обед	743	26,62	20	120,12	777,3	
Полдник	Шаньга без сметаны (булочка)	50	5,25	2	35,4	184,6	948,03
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09		9,99	41,4	14 539,61
	Итого за Полдник	230	5,34	2	45,39	226	
Итого за день		1 483	40,27	28	250,34	1434,6	

(лист 14)

Рацион:

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло-варенье яблочное	15	0,06		9,75	37,5	1 609
	Каша Дружба (рис, пшено) рассыпчатая с маслом растительным ®	180	3,82	5	31,58	199,5	1 139,01
	Чай с сахаром	180			6,29	25,1	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак	490	5,42	5	67	344,3	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	10,05
	Итого за Завтрак 2	100	0,5		10,1	43	
Обед	Салат из отварной моркови с яблоками. Нежный	50	0,69	8	3,61	87,7	818,05
	Суп с лапшой на курином бульоне	180	1,36	2	8,16	55,9	1,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из мяса кур	80	16,82	17	12,91	232,4	1 150
	Капуста тушеная с растительным маслом без муки пшеничной	150	3,02	4	10,27	88,9	7,43
	Компот из свежих яблок с сахаром ▶	190	0,19		14,14	59	10,1
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Обед	710	27,11	32	71,45	646,7	
Полдник	Фритата с отварным картофелем без молока	80	4,98	8	7,45	117,8	4,5
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27

Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Полдник	310	6,96	8	24,46	197,9	
Итого за день	1 610	39,99	45	173,01	1231,9	