

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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>            | 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       |
|                           | <b>Итого за Завтрак</b>                             | 400       | 14,41            | 12   | 76,84    | 480,6                   |             |
| <b>Завтрак 2</b>          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 200       | 1                |      | 20,2     | 86                      | 10,05       |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                     | 200       | 1                |      | 20,2     | 86                      |             |
| <b>Обед</b>               | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                     | 768       | 18,79            | 27   | 100,79   | 702,3                   |             |
| <b>Полдник</b>            | 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       |
|                           | <b>Итого за Полдник</b>                             | 350       | 7,03             | 11   | 44,99    | 314,7                   |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                     | 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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>            | 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       |
|                           | <b>Итого за Завтрак</b>                        | 460       | 20,99            | 12   | 64,4     | 461                     |             |
| <b>Завтрак 2</b>          | Фрукты свежие                                  | 190       | 0,76             | 1    | 22,8     | 89,3                    | 14 541,01   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                | 190       | 0,76             | 1    | 22,8     | 89,3                    |             |
| <b>Обед</b>               | 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       |
|                           | <b>Итого за Обед</b>                           | 679       | 25,37            | 18   | 86,87    | 660                     |             |
| <b>Полдник</b>            | Булочка домашняя безлактозная                  | 70        | 5,29             | 8    | 43,3     | 275,8                   | 769,06      |
|                           | Чай с сахаром                                  | 180       |                  |      | 6,29     | 25,1                    | 14 539,27   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                | 250       | 5,29             | 8    | 49,59    | 300,9                   |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                | 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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>            |                                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | 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       |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                 | 455       | 9,6              | 11   | 68,08    | 390,8                   |             |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | Соки овощные, фруктовые и ягодные                               | 200       | 1                |      | 20,2     | 86                      | 10,05       |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                 | 200       | 1                |      | 20,2     | 86                      |             |
| <b>Обед</b>               |                                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                 | 730       | 24,01            | 14   | 105,16   | 653,2                   |             |
| <b>Полдник</b>            |                                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                           | 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    |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                 | 250       | 2,41             | 7    | 32,15    | 206,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                 | 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 растительным 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<br>ценность | №<br>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                     |                |

(лист 9)

Рацион: Захарова

Неделя: 2

День: четверг

| Пациент: Сахарова  |                                                                      | Неделя: 2 |                  |      | День: четверг |                            |                |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|---------------|----------------------------|----------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>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                     |                |

(лист 10)

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<br>ценность | №<br>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<br>гипоаллергенное меню | 200       | 2,03             | 5    | 13,01    | 100,3                      | 14 538,48      |
|                    | Мясо кур отварное (для первых<br>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<br>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                     |                |

Рацион:

Неделя: 3

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | 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       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                                                          | 410       | 7,91             | 6    | 72,83    | 384,3                   |             |
| <b>Завтрак 2</b>     | Фрукты свежие                                                                    | 100       | 0,4              |      | 12       | 47                      | 14 541,01   |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                        | 100       | 0,4              |      | 12       | 47                      |             |
| <b>Обед</b>          | 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       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                                                             | 743       | 26,62            | 20   | 120,12   | 777,3                   |             |
| <b>Полдник</b>       | 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   |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                                                          | 230       | 5,34             | 2    | 45,39    | 226                     |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                                                  | 1 483     | 40,27            | 28   | 250,34   | 1434,6                  |             |

Рацион:

Неделя: 3

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>   | 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   |
|                  | <b>Итого за Завтрак</b>                                      | 490       | 5,42             | 5    | 67       | 344,3                   |             |
| <b>Завтрак 2</b> | Соки овощные, фруктовые и ягодные                            | 100       | 0,5              |      | 10,1     | 43                      | 10,05       |
|                  | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                    | 100       | 0,5              |      | 10,1     | 43                      |             |
| <b>Обед</b>      | 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       |
|                  | <b>Итого за Обед</b>                                         | 710       | 27,11            | 32   | 71,45    | 646,7                   |             |
| <b>Полдник</b>   | 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 |
| <b>Итого за Полдник</b> | 310   | 6,96  | 8  | 24,46  | 197,9  |       |
| <b>Итого за день</b>    | 1 610 | 39,99 | 45 | 173,01 | 1231,9 |       |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514931

Владелец Шабурова Наталья Александровна

Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026