

Исключить: перекрестно-реагирующих продуктов с березой: киви, черешня, вишня, сливы, персики, абрикос, маслины, оливки, фундук, грецкие орехи, миндаль, морковь, укроп, картофель..

После термической обработки данные продукты употреблять разрешено

Меню приготавливаемых блюд

Рацион:

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Томаты свежие порциями	35	0,39		4,82	43,3	835,07
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	120	0,48		11,76	56,4	976,05
Итого за Завтрак		635	25,99	24	95,69	666,5	
Обед							
	Огурец свежий мелконашинкованный	60	0,42		1,14	6,6	8,11
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Сметана порц.	5	0,13	1	0,17	10,3	986
	Пельмени отварные	200	7,3	14	42,4	308,2	1 454,07
	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	986
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,07	33,1	1 259,01
	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,85	61,1	930,03
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	150	0,6	1	14,7	70,5	976,05
Итого за Обед		910	18,23	33	112,21	805,4	
Итого за день		1 545	44,22	57	207,9	1471,9	

(лист 2)

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,21	10	20,69	222,2	895
	Чай с лимоном*	207	0,06		15,69	61,9	686
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Слойка со сгущенкой	60	4,41	8	36,09	235,8	942,07
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	160	0,64	1	15,68	75,2	976,05
Итого за Завтрак		647	15,82	20	98,43	647,5	
Обед							
	Томаты свежие порциями	60	0,66		8,26	74,3	835,07
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	19,53	17	16,98	392,1	893
	Хлеб пшеничный	45	4,82	2	24,08	123,3	897
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Соки овощные, фруктовые и ягодные, кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикоса	200	1		20,2	86	10,32
	Пряник (порц.)	30	1,89	1	22,68	100,7	1 192
Итого за Обед		845	39,28	30	134,88	1081,7	
Итого за день		1 492	55,1	50	233,31	1729,2	

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006
	Котлета Домашняя*	90	12,76	17	11,62	256,2	661,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
Итого за Завтрак		500	24,89	27	77,92	678,5	
Обед							
	Перец болгарский свежий порционно	60	0,48		7,55	33	836,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124,01
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6	986
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Компот из клубники и смородины св/м	200	0,22		22,7	93,3	393,06
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	160	0,64	1	15,68	75,2	976,05
Итого за Обед		950	36,54	24	126,85	910,1	
Итого за день		1 450	61,43	51	204,77	1588,6	

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная	150	21,73	15	22,36	316,6	5,2
	Молоко сгущенное	20	1,44	2	11,1	47,4	261,09
	Чай с лимоном	207	0,09		20,97	82,6	483
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	200	0,8	1	19,6	94	976,05
Итого за Завтрак		597	25,56	19	84,31	593	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Суп картофельный с колбасой	200	3,44	8	9,89	126,2	139,1
	Грудка куриная в соусе	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105,05
	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	45	4,82	2	24,08	123,3	897
	Хлеб ржаной.	45	3,83	1	19,13	116,6	1 147
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	150	0,6	1	14,7	70,5	976,05
Итого за Обед		950	40,71	28	133,23	974,9	
Итого за день		1 547	66,27	47	217,54	1567,9	

Рацион:

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Томаты свежие порциями	30	0,33		4,13	37,1	835,07
	Зразы из куриной грудки с сыром	90	19,2	8	9,15	186,7	1 202,02
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
Итого за Завтрак		505	26,59	20	85,18	613,5	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	60	2,32	8	4,43	96,3	14 612,45
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Свинина по-строгановски	100	9,82	5	2,37	94,6	
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Напиток ягодный	200	0,59		4,14	19,4	
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Обед		750	25,48	27	78,72	650,2	
Итого за день		1 255	52,07	47	163,9	1263,7	

Рацион:

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Каша "Дружба"	210	5,21	7	25,12	186,9	14 539,12
	Горячий шоколад	200	10,72	10	37,5	240,8	14 539,89
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	180	0,72	1	17,64	84,6	976,05
Итого за Завтрак		635	23,91	25	93,11	650,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Уха ростовская	200	16,15	6	12,14	129,6	1 435
	Котлета Московская	90	13,66	25	10,47	321,5	
	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,03
	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,85	61,1	930,03
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		730	38,8	41	89,48	849,3	
Итого за день		1 365	62,71	66	182,59	1499,7	

Рацион:

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колобки мясные	110	15,38	14	2,56	139	1 436,04
	Пюре картофельное	160	3,53	11	39,65	245,3	995
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		500	22,12	26	65,25	494,4	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,78	3	4,56	45,7	14 538,13
	Суп картофельный с колбасой	200	3,44	8	9,89	126,2	139,1
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	6,53	9	4,99	123,3	
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Напиток апельсиновый	200	3,1		18,46	88,5	
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
	Хлеб ржаной.	35	2,98	1	14,88	90,7	1 147
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	200	0,8	1	19,6	94	976,05
Итого за Обед		980	25,21	30	131,14	892	
Итого за день		1 480	47,33	56	196,39	1386,4	

Рацион:

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Перец болгарский свежий порционно	30	0,24		3,78	16,5	836,04
	Мясо тушеное в соусе (свинина)	100	13,35	25	3,88	275	437,29
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		510	22,6	30	80,39	658,8	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13
	Сметана 20% жирности	10	0,25	2	0,34	20,4	5,8
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Битки Российские без яйца куриного	90	13,36	13	10,1	214,4	658,05
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Соки овощные, фруктовые и ягодные, кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикоса	200	1		20,2	86	10,32
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	100	0,4		9,8	47	976,05
Итого за Обед		920	35,74	41	130,71	1047,2	
Итого за день		1 430	58,34	71	211,1	1706	

Рацион:

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рубленые из курицы с маслом	90	2,48	5	14,3	108,4	1 106
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	150	0,6	1	14,7	70,5	976,05
Итого за Завтрак		615	12,39	16	87,1	533,1	
Обед							
	Томаты свежие порциями	60	0,66		8,26	74,3	835,07
	Суп картофельный с бобовыми (ДОУ Н. Тагил)	200	4,39	4	13,06	107,8	1 526
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Пельмени отварные	200	7,3	14	42,4	308,2	1 454,07
	Сметана 20% жирности	10	0,25	2	0,34	20,4	5,8
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4	0,05	37,4	14 538,01
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75		26,31	107,9	11,27
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	19,64	28	114,43	810	
Итого за день		1 350	32,03	44	201,53	1343,1	

(лист 10)

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный*	150	25,22	15	22,44	334,5	1 633,15
	Молоко сгущенное	30	2,16	3	16,65	71,1	261,09
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов	200	0,8	1	19,6	94	976,05
Итого за Завтрак		605	30,06	20	78,53	593	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Рассольник ленинградский	200	3,64	3	6,07	70,3	
	Говядина отварная	10	3,02	3	0,12	35,8	222
	Сметана 20% жирности	5	0,13	1	0,17	10,2	5,8
	Грудка куриная с овощами	200	13,22	24	22,74	362,9	893,11
	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	704
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Батон	45	3,38	1	23,13	117,9	693
Итого за Обед		750	27,42	33	98,91	825,5	
Итого за день		1 355	57,48	53	177,44	1418,5	

Итого за период	14 269	536,98	542	1996,47	14975	
Среднее значение за период	1 426,9	53,7	54,2	199,6	1497,5	

Составил _____

Утвердил _____