

Примерное меню

Рацион: сад аллергии БМ и БГ

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Макароны отварные БЕЗ ГЛЮТЕНА	160	4	1	49	221	205,01
	Яйцо вареное (Аллергии)	50	6	6		78	213,01
	Чай без сахара (Аллергии)	200					392,01
	Хлебцы без глютена	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Завтрак 1			12	8	55	340	
Завтрак второй							
	Чай без сахара (Аллергии)	200					392,01
Итого за Завтрак второй							
Обед							
	Помидор свежий порционный	50	1		2	12	
	Щи из свежей капусты с мясом (Аллергии)	200	5	9	8	133	67
	Мясо отварное свинина (Аллергии)	70	20	1		89	273,01
	Картофель отварной с оливковым маслом (Аллергии Т)	130	3	6	21	150	125,01
	Компот из свежих яблок (Аллергии БЕЗ САХАРА)	200			4	16	372,03
	Хлебцы без глютена	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Обед			31	17	41	441	
Полдник							
	Компот из свежих яблок (Аллергии БЕЗ САХАРА)	200			4	16	372,03
	Яблоки	100			9	36	368
	Печенье без глютена	20	1	6	12	106	1 000,01
Итого за Полдник			1	6	25	158	
Ужин сад							
	Каша пшеничная безмолочная (Аллергии БЕЗ САХАРА)	180	2	1	11	61	185,02
	Чай без сахара (Аллергии)	200					392,01
	Хлебцы без глютена	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Ужин сад			4	2	17	102	
Итого за день			48	33	138	1041	

Рацион: сад аллергии БМ и БГ

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша рисовая (Аллергии БЕЗ САХАРА)	170	1	7	12	115	185,03
	Яйцо вареное (Аллергии)	50	6	6		78	213,01
	Чай без сахара (Аллергии)	200					392,01
	Хлебцы без глютена	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Завтрак 1			9	14	18	234	
Завтрак второй							
	Чай без сахара (Аллергии)	200					392,01
Итого за Завтрак второй							
Обед							
	Рассольник с мясом (Аллергии Т)	200	4	3	8	75	74,01
	Мясо отварное свинина (Аллергии)	70	20	1		89	273,01
	Каша гречневая рассыпчатая (Аллергии БЕЗ САХАРА)	130	6	6	30	198	313,03
	Компот из сухофруктов (Аллергии БЕЗ САХАРА)	200	2	2		26	376,01
	Хлебцы без глютена	9	2	1	6	41	1 000

Итого за Обед		34	13	44	429	
Полдник	Компот из свежих яблок 200 (Аллергии БЕЗ САХАРА)			4	16	372,03
	Печенье без глютена 20	1	6	12	106	1 000,01
	Яблоки печеные 100 (Аллергии)			12	48	385,01
	Итого за Полдник	1	6	28	170	
Ужин сад	Рыба отварная (Аллергии) 70	12	1		57	242
	Картофель отварной с растительным маслом (Аллергии) 130	3	6	21	150	125
	Чай без сахара (Аллергии) 200					392,01
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000
Итого за Ужин сад	17	8	27	248		
Итого за день	61	41	117	1081		

Рацион: сад аллергии БМ и БГ

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Макароны отварные БЕЗ ГЛЮТЕНА 160	160	4	1	49	221	205,01
	Яйцо вареное (Аллергии) 50	50	6	6		78	213,01
	Чай без сахара (Аллергии) 200	200					392,01
	Хлебцы без глютена 9	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Завтрак 1			12	8	55	340	
Завтрак второй	Чай без сахара (Аллергии) 200	200					392,01
Итого за Завтрак второй							
Обед	Уха с крупой (аллергии БЕЗ ГЛЮТЕНА) 200	200	7	3	13	107	122,02
	Мясо отварное свинина (Аллергии) 70	70	20	1		89	273,01
	Картофель и морковь отварная 130	130	2		16	72	392
	Компот из свежих яблок (Аллергии БЕЗ САХАРА) 200	200			4	16	372,03
	Хлебцы без глютена 9	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Обед			31	5	39	325	
Полдник	Компот из сухофруктов (Аллергии БЕЗ САХАРА) 200	200	2	2		26	376,01
	Печенье без глютена 20	20	1	6	12	106	1 000,01
	Яблоки (Аллергии) 100	100			10	40	368,01
Итого за Полдник			3	8	22	172	
Ужин сад	Каша рисовая рассыпчатая (Аллергии БЕЗ САХАРА) 130	130	3	5	33	189	313,04
	Мясо отварное свинина (Аллергии) 70	70	20	1		89	273,01
	Чай без сахара (Аллергии) 200	200					392,01
	Хлебцы без глютена 9	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Ужин сад			25	7	39	319	
Итого за день			71	28	155	1156	

Рацион: сад аллергии БМ и БГ

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая (Аллергии БЕЗ САХАРА) 160	160	7	7	36	235	313,03
	Яйцо вареное (Аллергии) 50	50	6	6		78	213,01
	Чай без сахара (Аллергии) 200	200					392,01
	Хлебцы без глютена 9	9	2	1	6	41	1 000

Итого за Завтрак 1		15	14	42	354	
Завтрак второй						
	Чай без сахара (Аллергии) 200					392,01
Итого за Завтрак второй						
Обед						
	Суп картофельный с крупой и мясом (Аллергии Т) 200	4		13	68	80,03
	Мясо отварное свинина (Аллергии) 70	20	1		89	273,01
	Рис отварной (Аллергии) 130	3	5	22	145	165
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000
	Компот из свежих яблок (Аллергии БЕЗ САХАРА) 200			4	16	372,03
Итого за Обед		29	7	45	359	
Полдник						
	Компот из сухофруктов (Аллергии БЕЗ САХАРА) 200	2	2		26	376,01
	Печенье без глютена 20	1	6	12	106	1 000,01
	Яблоки печеные (Аллергии) 100			12	48	385,01
Итого за Полдник		3	8	24	180	
Ужин сад						
	Картофель отварной с оливковым маслом (Аллергии Т) 130	3	6	21	150	125,01
	Мясо отварное свинина (Аллергии) 70	20	1		89	273,01
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000
	Чай без сахара (Аллергии) 200					392,01
Итого за Ужин сад		25	8	27	280	
Итого за день		72	37	138	1173	

Рацион: сад аллергии БМ и БГ

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша кукурузная (Аллергии БЕЗ САХАРА) 170	2	4	12	92	185,05	
	Яйцо вареное (Аллергии) 50	6	6		78	213,01	
	Чай без сахара (Аллергии) 200					392,01	
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000	
Итого за Завтрак 1		10	11	18	211		
Завтрак второй							
	Чай без сахара (Аллергии) 200					392,01	
Итого за Завтрак второй							
Обед							
	Борщ вегетарианский (Аллергии) 200	2	4	8	76	59	
	Огурец свежий порционный 50			1	4		
	Жаркое по-домашнему с мясом (Аллергии Т) 200	16	7	32	255	276,01	
	Компот из свежих яблок (Аллергии БЕЗ САХАРА) 200			4	16	372,03	
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000	
Итого за Обед		20	12	51	392		
Полдник							
	Компот из сухофруктов (Аллергии БЕЗ САХАРА) 200	2	2		26	376,01	
	Печенье без глютена 20	1	6	12	106	1 000,01	
	Яблоки (Аллергии) 100			10	40	368,01	
Итого за Полдник		3	8	22	172		
Ужин сад							
	Каша рисовая рассыпчатая (Аллергии БЕЗ САХАРА) 200	5	8	51	296	313,04	
	Чай без сахара (Аллергии) 200					392,01	
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000	
Итого за Ужин сад		7	9	57	337		
Итого за день		40	40	148	1112		

Рацион: сад аллергии БМ и БГ

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Макароны отварные БЕЗ ГЛЮТЕНА	160	4	1	49	221	205,01
	Яйцо вареное (Аллергии)	50	6	6		78	213,01
	Чай без сахара (Аллергии)	200					392,01
	Хлебцы без глютена	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Завтрак 1			12	8	55	340	
Завтрак второй							
	Чай без сахара (Аллергии)	200					392,01
Итого за Завтрак второй							
Обед							
	Суп фасолевый с мясом (Аллергии Т)	200	8	7	17	163	81,03
	Мясо отварное свинина (Аллергии)	70	20	1		89	273,01
	Овощи отварные (Аллергии Т)	130	4		17	84	320
	Компот из сухофруктов (Аллергии БЕЗ САХАРА)	200	2	2		26	376,01
	Хлебцы без глютена	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Обед			36	11	40	403	
Полдник							
	Компот из свежих яблок (Аллергии БЕЗ САХАРА)	200			4	16	372,03
	Печенье без глютена	20	1	6	12	106	1 000,01
	Яблоки печеные	100			19	76	385
Итого за Полдник			1	6	35	198	
Ужин сад							
	Каша "Ассорти" с маслом (Аллергии БЕЗ САХАРА)	200	6	8	24	192	185,08
	Чай без сахара (Аллергии)	200					392,01
	Хлебцы без глютена	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Ужин сад			8	9	30	233	
Итого за день			57	34	160	1174	

Рацион: сад аллергии БМ и БГ

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша гречневая рассыпчатая (Аллергии БЕЗ САХАРА)	170	7	7	39	247	313,03
	Яйцо вареное (Аллергии)	50	6	6		78	213,01
	Чай без сахара (Аллергии)	200					392,01
	Хлебцы без глютена	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Завтрак 1			15	14	45	366	
Завтрак второй							
	Чай без сахара (Аллергии)	200					392,01
Итого за Завтрак второй							
Обед							
	Суп гороховый с мясом (Аллергии Т)	200	8	8	17	172	81,02
	Помидор свежий порционный	50	1		2	12	
	Мясо отварное свинина (Аллергии)	70	20	1		89	273,01
	Макароны отварные БЕЗ ГЛЮТЕНА	130	3	1	40	181	205,01
	Компот из свежих яблок (Аллергии БЕЗ САХАРА)	200			4	16	372,03
	Хлебцы без глютена	9	2	1	6	41	1 000
Итого за Обед			34	11	69	511	
Полдник							
	Компот из сухофруктов (Аллергии БЕЗ САХАРА)	200	2	2		26	376,01

	Печенье без глютена	20	1	6	12	106	1 000,01
	Яблоки	100			9	36	368
Итого за Полдник			3	8	21	168	
Ужин сад							
	Рыба отварная (Аллергии) 80		13	1	1	65	242
	Картофель отварной с оливковым маслом (Аллергии Т) 130		3	6	21	150	125,01
	Чай без сахара (Аллергии) 200						392,01
	Хлебцы без глютена 9		2	1	6	41	1 000
Итого за Ужин сад			18	8	28	256	
Итого за день			70	41	163	1301	

Рацион: сад аллергии БМ и БГ

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная безмолочная (Аллергии БЕЗ САХАРА) 170		2	1	11	61	185,02
	Яйцо вареное (Аллергии) 50		6	6		78	213,01
	Чай без сахара (Аллергии) 200						392,01
	Хлебцы без глютена 9		2	1	6	41	1 000
Итого за Завтрак 1			10	8	17	180	
Завтрак второй							
	Чай без сахара (Аллергии) 200						392,01
Итого за Завтрак второй							
Обед							
	Борщ с мясом (БЕЗ СМЕТАНЫ, САХАРА и ТОМАТ-ПАСТЫ) 200		5	7	8	115	57,04
	Мясо отварное свинина (Аллергии) 70		20	1		89	273,01
	Картофель отварной с оливковым маслом (Аллергии Т) 130		3	6	21	150	125,01
	Компот из кураги без сахара (Аллергии) 200		2	2		26	376,02
	Хлебцы без глютена 9		2	1	6	41	1 000
Итого за Обед			32	17	35	421	
Полдник							
	Компот из сухофруктов (Аллергии БЕЗ САХАРА) 200		2	2		26	376,01
	Яблоки печеные (Аллергии) 100				12	48	385,01
	Печенье без глютена 20		1	6	12	106	1 000,01
Итого за Полдник			3	8	24	180	
Ужин сад							
	Каша кукурузная (Аллергии БЕЗ САХАРА) 200		2	5	14	109	185,05
	Чай без сахара (Аллергии) 200						392,01
	Хлебцы без глютена 9		2	1	6	41	1 000
Итого за Ужин сад			4	6	20	150	
Итого за день			49	39	96	931	

Рацион: сад аллергии БМ и БГ

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша геркулесовая безмолочная с маслом (АллергииБГ) 170		5	8	18	164	185,07
	Яйцо вареное (Аллергии) 50		6	6		78	213,01
	Чай без сахара (Аллергии) 200						392,01
	Хлебцы без глютена 9		2	1	6	41	1 000
Итого за Завтрак 1			13	15	24	283	
Завтрак второй							
	Чай без сахара (Аллергии) 200						392,01

Итого за Завтрак второй						
Обед						
	Огурец свежий порционный 50			1	4	
	Суп с крупой ПШЕНО 200 (Аллергии БГ)	7	15	13	215	80,05
	Плов из отварного мяса 200 (Аллергии БГ)	12	16	42	360	330,02
	Компот из сухофруктов 200 (Аллергии БЕЗ САХАРА)	2	2		26	376,01
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000
Итого за Обед		23	34	62	646	
Полдник						
	Компот из свежих яблок 200 (Аллергии БЕЗ САХАРА)			4	16	372,03
	Печенье без глютена 20	1	6	12	106	1 000,01
	Яблоки печеные 100 (Аллергии)			12	48	385,01
Итого за Полдник		1	6	28	170	
Ужин сад						
	Овощи отварные (Аллергии 130 Т)	4		17	84	320
	Мясо отварное свинина 70 (Аллергии)	20	1		89	273,01
	Чай без сахара (Аллергии) 200					392,01
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000
Итого за Ужин сад		26	2	23	214	
Итого за день		63	57	137	1313	

Рацион: сад аллергии БМ и БГ

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша геркулесовая безмолочная с маслом 160 (АллергииБГ)	5	7	17	151	185,07	
	Яйцо вареное (Аллергии) 50	6	6		78	213,01	
	Чай без сахара (Аллергии) 200					392,01	
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000	
Итого за Завтрак 1		13	14	23	270		
Завтрак второй							
	Чай без сахара (Аллергии) 200					392,01	
Итого за Завтрак второй							
Обед							
	Свекольник с мясом 200 (Аллергии БГ)	5	8	13	144	58	
	Мясо отварное свинина 70 (Аллергии)	20	1		89	273,01	
	Каша гречневая рассыпчатая 130 (Аллергии БЕЗ САХАРА)	6	6	30	198	313,03	
	Компот из сухофруктов 200 (Аллергии БЕЗ САХАРА)	2	2		26	376,01	
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000	
Итого за Обед		35	18	49	498		
Полдник							
	Компот из свежих яблок 200 (Аллергии БЕЗ САХАРА)			4	16	372,03	
	Печенье без глютена 20	1	6	12	106	1 000,01	
	Яблоки 100			9	36	368	
Итого за Полдник		1	6	25	158		
Ужин сад							
	Каша рисовая рассыпчатая 200 (Аллергии БЕЗ САХАРА)	5	8	51	296	313,04	
	Чай без сахара (Аллергии) 200					392,01	
	Хлебцы без глютена 9	2	1	6	41	1 000	
Итого за Ужин сад		7	9	57	337		
Итого за день		56	47	154	1263		

Составили:

Главный бухгалтер

Т.С. Кисенко

Бухгалтер

Н.Ю.Казакова

Шеф-повар

М.М. Киреева

Шеф-повар

М.А. Потрясай