

Примерное меню

Рацион: сад аллергии БМ

День: понедельник

Сезон: осень-зима

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							
	Яйцо вареное (Аллергии)	50	6	6		78	213,01
	Макароны отварные (Аллергии)	150	5	4	37	204	205
	Чай с сахаром	200			8	32	392
	Батон (Аллергии)	30	2	1	14	73	16,01
Итого за Завтрак 1			13	11	59	387	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	5	5	15	125	127
	Жаркое по-домашнему с мясом (Аллергии)	200	11	12	33	284	276
	Компот из сухофруктов	200			17	68	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Чеснок порционный	2				0	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			19	18	90	598	
Полдник							
	Компот из кураги (Аллергии)	200	2	2	5	46	376
	Пряник	30	2	2	22	114	
Итого за Полдник			4	4	27	160	
Ужин сад							
	Каша кукурузная с маслом вязкая (Аллергии)	150	1	6	13	110	185
	Мясо отварное свинина (Аллергии)	50	14	1		65	273,01
	Чай с сахаром (Аллергии)	200			7	28	392
	Батон	50	4	1	23	117	
Итого за Ужин сад			19	8	43	320	
Итого за день			55	41	230	1509	

Рацион: сад аллергии БМ

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Яйцо вареное (Аллергии)	50	6	6		78	213,01
	Каша геркулесовая безмолочная с маслом (Аллергии)	160	5	7	17	151	185
	Чай с сахаром (Аллергии)	200			7	28	392
	Батон (Аллергии)	35	2	1	16	81	16,01
Итого за Завтрак 1			13	14	40	338	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	1	5	3	61	29
	Щи из свежей капусты с мясом (Аллергии)	200	5	9	8	133	67
	Каша гречневая рассыпчатая (Аллергии)	130	6	6	30	198	313
	Котлеты из говядины	80	11	12	10	192	339
	Компот из кураги	200	1		19	80	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Чеснок порционный	2				0	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			27	33	95	785	
Полдник							
	Компот из сухофруктов (Аллергии)	200	2	2	8	58	376,03
	Бутерброд с повидлом (Аллергии)	70	3	1	39	177	2,03
Итого за Полдник			5	3	47	235	

Ужин сад	Рыба отварная (Аллергики)	80	13	1	1	65	242
	Икра свекольная	130	2	3	17	103	54
	Чай с лимоном	200			8	32	393
	Батон	40	3	1	18	93	
Итого за Ужин сад			18	5	44	293	
Итого за день			63	55	237	1695	

Рацион: сад алергики БМ

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Яйцо вареное (Аллергики)	50	6	6		78	213,01
	Каша ячневая с маслом (Аллергики)	160	2	6	13	114	185
	Чай с сахаром (Аллергики)	200			7	28	392
	Батон (Аллергики)	35	2	1	16	81	16,01
Итого за Завтрак 1			10	13	36	301	

Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5	5	12	113	82
	Чеснок порционный	2				0	
	Рагу из овощей с мясом (Аллергики Т)	200	16	8	17	204	343,01
	Компот из лимона и свежих яблок	200			11	44	373
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50				0	34
Итого за Обед			24	14	65	482	

Полдник	Компот из свежих яблок (Аллергики)	200			11	44	372,01
	Бутерброд с повидлом	50	2	1	22	105	2
Итого за Полдник			2	1	33	149	

Ужин сад	Макароны отварные (Аллергики)	130	5	4	32	184	205
	Мясо отварное свинина (Аллергики)	70	20	1		89	273,01
	Батон	50	4	1	23	117	
	Чай с сахаром	200			8	32	392
Итого за Ужин сад			29	6	63	422	
Итого за день			65	34	208	1398	

Рацион: сад алергики БМ

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Макароны отварные (Аллергики)	150	5	4	37	204	205
	Яйцо вареное (Аллергики)	50	6	6		78	213,01
	Чай с сахаром (Аллергики)	200			7	28	392
	Батон (Аллергики)	35	2	1	16	81	16,01
Итого за Завтрак 1			13	11	60	391	

Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй				11	44	

Обед	Рассольник на мясном бульоне (Аллергики)	200	5	6	11	118	74
	Чеснок порционный	2				0	
	Мясо отварное свинина (Аллергики)	80	23	1		101	273,01
	Пюре из овощей (Аллергики)	150	3	5	18	129	330,01
	Компот из сухофруктов	200			17	68	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			34	13	71	537	

Полдник	Компот из свежих яблок (Аллергики)	200			11	44	372,01
	Яблоки	100			9	36	368
	Печенье	30	3	6	19	142	
	Итого за Полдник		3	6	39	222	
Ужин сад	Рыба, тушеная с овощами	80	8	4	3	80	247
	Каша перловая рассыпчатая (Аллергики).	130	4	3	28	155	74,03
	Чай с лимоном	200			8	32	393
	Батон	40	3	1	18	93	
	Итого за Ужин сад		15	8	57	360	

Итого за день	65	38	238	1554	
----------------------	----	----	-----	------	--

Рацион: сад аллергии БМ

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Плов из риса с курагой (Аллергики)	200	6	8	44	272	238,01
	Чай с сахаром (Аллергики)	200			7	28	392
	Батон (Аллергики)	35	2	1	16	81	16,01
Итого за Завтрак 1			8	9	67	381	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	50		3	1	31	19
	Борщ с курицей (Аллергики без сметаны)	200	5	7	7	111	57,03
	Картофель отварной с растительным маслом (Аллергики)	130	3	6	21	150	125
	Мясо отварное свинина (Аллергики)	70	20	1		89	273,01
	Компот из свежих яблок	200			11	44	372
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Чеснок порционный	2				0	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			31	18	65	546	
Полдник							
	Кисель из повидла	200			23	92	383
	Вафли	50	3	14	31	262	
Итого за Полдник			3	14	54	354	
Ужин сад							
	Каша манная безмолочная с маслом растительным (Аллергики)	200	6	8	22	184	185
	Чай с сахаром	200			8	32	392
	Батон	50	4	1	23	117	
Итого за Ужин сад			10	9	53	333	
Итого за день			52	50	250	1658	

Рацион: сад аллергии БМ

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная безмолочная с маслом (Аллергики)	170	2	7	14	127	185
	Яйцо вареное (Аллергики)	50	6	6		78	213,01
	Чай с сахаром (Аллергики)	200			7	28	392
	Батон (Аллергики)	35	2	1	16	81	16,01
Итого за Завтрак 1			10	14	37	314	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Суп картофельный с горохом и курицей	200	8	8	16	168	81
	Азу	160	14	11	20	235	325
	Компот из свежих яблок	200			11	44	372
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Чеснок порционный	2				0	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			25	20	72	568	
Полдник							
	Компот из сухофруктов (Аллергики)	200	2	2	8	58	376,03
	Гренки из пшеничного хлеба (Аллергики)	50	6	2	39	198	115
Итого за Полдник			8	4	47	256	
Ужин сад							
	Макаронные изделия отварные (Аллергики)	130	5	4	32	184	205

Мясо отварное свинина (Аллергики)	70	20	1		89	273,01
Чай с сахаром	200			8	32	392
Батон	50	4	1	23	117	
Итого за Ужин сад		29	6	63	422	
Итого за день		72	44	230	1604	

Рацион: сад аллергии БМ

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша гречневая безмолочная с маслом (Аллергики)	160	2	7	15	131	185
	Яйцо вареное (Аллергики)	50	6	6		78	213,01
	Чай с сахаром (Аллергики)	200			7	28	392
	Батон (Аллергики)	35	2	1	16	81	16,01
Итого за Завтрак 1			10	14	38	318	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Свекольник с мясом (Аллергики БГ)	200	5	8	13	144	58
	Чеснок порционный	2				0	
	Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	2	39	28
	Глов из отварного мяса	160	14	11	32	283	330
	Компот из кураги	200	1		19	80	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			24	23	91	667	
Полдник							
	Компот из сухофруктов (Аллергики)	200	2	2	8	58	376,03
	Вафли	20	1	6	12	106	
	Яблоки	100			9	36	368
Итого за Полдник			3	8	29	200	
Ужин сад							
	Рыба отварная (Аллергики)	80	13	1	1	65	242
	Картофель отварной с растительным маслом (Аллергики)	130	3	6	21	150	125
	Чай с лимоном	200			8	32	393
	Батон	40	3	1	18	93	
Итого за Ужин сад			19	8	48	340	
Итого за день			56	53	217	1569	

Рацион: сад аллергии БМ

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша кукурузная с маслом вязкая (Аллергики)	160	2	6	14	118	185
	Яйцо вареное (Аллергики)	50	6	6		78	213,01
	Чай с сахаром (Аллергики)	200			7	28	392
	Батон (Аллергики)	35	2	1	16	81	16,01
Итого за Завтрак 1			10	13	37	305	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Суп фасолевый с мясом (Аллергики)	200	8	7	17	163	81
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Мясо отварное свинина (Аллергики)	70	20	1		89	273,01
	Макароны отварные (Аллергики)	130	5	4	32	184	205
	Компот из лимона	200			12	48	374
	Чеснок порционный	2				0	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			36	13	86	605	

Полдник	Компот из свежих яблок 200 (Аллергики)			11	44	372,01
	Бутерброд с повидлом 70 (Аллергики)	3	1	39	177	2,03
	Итого за Полдник	3	1	50	221	
Ужин сад	Каша манная безмолочная 200 с маслом растительным (Аллергики)	6	8	22	184	185
	Чай с сахаром 200			8	32	392
	Батон 50	4	1	23	117	
	Итого за Ужин сад	10	9	53	333	

Итого за день	59	36	237	1508	
----------------------	----	----	-----	------	--

Рацион: сад аллергии БМ

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная безмолочная с маслом (Аллергии)	160	3	6	9	102	185
	Яйцо вареное (Аллергии)	50	6	6		78	213,01
	Чай с сахаром (Аллергии)	200			7	28	392
	Батон (Аллергии)	35	2	1	16	81	16,01
Итого за Завтрак 1			11	13	32	289	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Уха с крупой (аллергии)	200	6	2	13	94	122,01
	Чеснок порционный	2				0	
	Биточки мясные	70	11	6	6	122	282
	Капуста тушенная	75	2	2	7	54	132
	Картофель отварной с растительным маслом (Аллергии)	75	2	3	12	83	125
	Компот из изюма и лимона	200			12	48	374
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			24	14	75	522	
Полдник							
	Кисель из сухофруктов	200			24	96	379
	Пряник	50	3	3	37	187	
Итого за Полдник			3	3	61	283	
Ужин сад							
	Каша гречневая рассыпчатая (Аллергии БЕЗ САХАРА)	130	6	6	30	198	313,03
	Мясо отварное свинина (Аллергии)	70	20	1		89	273,01
	Чай с сахаром	200			8	32	392
	Батон	50	4	1	23	117	
Итого за Ужин сад			30	8	61	436	
Итого за день			68	38	240	1574	

Рацион: сад аллергии БМ

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша "Ассорти" с маслом (Аллергии)	160	1	6	14	114	185
	Яйцо вареное (Аллергии)	50	6	6		78	213,01
	Чай с сахаром (Аллергии)	200			7	28	392
	Батон (Аллергии)	35	2	1	16	81	16,01
Итого за Завтрак 1			9	13	37	301	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Салат из свеклы отварной (Аллергии)	50	1	30	4	290	26
	Щи по-уральски с курицей (с крупой) АЛЕРГИКИ	200	4	8	8	120	108,02
	Гуляш мясной (Аллергии)	70	12	3	3	87	277
	Картофель отварной с растительным маслом (Аллергии)	150	3	6	25	166	125
	Компот из сухофруктов	200			17	68	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Чеснок порционный	2				0	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			23	48	82	852	
Полдник							
	Компот из свежих яблок (Аллергии)	200			11	44	372,01
	Печенье	20	2	4	12	92	

	Яблоки (Аллергики)	100			10	40	368,01
Итого за Полдник			2	4	33	176	
Ужин сад							
	Печень отварная (Аллергики)	80	14	3		83	273,02
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом (Аллергики)	130	3	5	33	189	313,02
	Чай с сахаром	200			8	32	392
	Батон	40	3	1	18	93	
Итого за Ужин сад			20	9	59	397	
Итого за день			54	74	222	1770	

Составили:

Главный бухгалтер

Т.С. Кисенко

Бухгалтер

Н.Ю.Казакова

Шеф-повар

М.М. Киреева

Шеф-повар

М.А. Потрясай