

Примерное меню

Рацион: сад аллергии БМ с КМ

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 (Аллергики)	50	6	6		78	213,01
	Макароны отварные (Аллергики)	150	5	4	37	204	205
	Чай с сахаром	200			8	32	392
	Батон (Аллергики)	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 (Аллергики)	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 (Аллергики)	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 (Аллергики)	150	1	6	13	110	185
	Мясо отварное свинина (Аллергики)	50	14	1		65	273,01
	Чай с сахаром (Аллергики)	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 с КМ

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша геркулесовая безмолочная с маслом (Аллергики)	160	5	7	17	151	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			13	14	40	338	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Щи из свежей капусты с мясом (Аллергики)	200	5	9	8	133	67
	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	1	5	3	61	29
	Котлеты из говядины	80	11	12	10	192	339
	Каша гречневая рассыпчатая (Аллергики)	130	6	6	30	198	313
	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							
	Ацидолакт/Снежок	180	5	6	7	102	401
	Бутерброд с повидлом (Аллергики)	70	3	1	39	177	2,03
Итого за Полдник			8	7	46	279	
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		66	59	236	1739	

Рацион: сад аллергии БМ с КМ

День: среда

Неделя: 1

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

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							

Йогурт	180	5	5	20	145	401
Яблоки	100			9	36	368
Печенье	30	3	6	19	142	
Итого за Полдник		8	11	48	323	
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		70	43	247	1655	

Рацион: сад аллергии БМ с КМ

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 с КМ

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	
Чеснок порционный	2				0		
Азу	160	14	11	20	235	325	
Компот из свежих яблок	200			11	44	372	
Хлеб ржаной	50	3	1	25	121		

	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			25	20	72	568	
Полдник	Компот из сухофруктов (Аллергии)	200	2	2	8	58	376,03
	Гренки из пшеничного хлеба (Аллергии)	50	6	2	39	198	115
	Итого за Полдник			8	4	47	256
Ужин сад	Макароны отварные (Аллергии)	130	5	4	32	184	205
	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			29	6	63	422
Итого за день			72	44	230	1604	

Рацион: сад алергии БМ с КМ

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 (Аллергии)	160	2	7	15	131	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			10	14	38	318
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй					11	44
Обед	Свекольник с мясом (Аллергии БГ)	200	5	8	13	144	58
	Чеснок порционный	2				0	
	Салат из квашенной капусты с луком	50	1	3	2	39	28
	Плов 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	Ацидолакт/Снежок	180	5	6	7	102	401
	Вафли	20	1	6	12	106	
	Яблоки	100			9	36	368
Итого за Полдник			6	12	28	244	
Ужин сад	Рыба отварная (Аллергии)	80	13	1	1	65	242
	Картофель отварной с растительным маслом (Аллергии)	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			59	57	216	1613	

Рацион: сад алергии БМ с КМ

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 (Аллергии)	160	2	6	14	118	185
	Яйцо вареное (Аллергии)	50	6	6		78	213,01
	Чай с сахаром (Аллергии)	200			7	28	392
	Батон (Аллергии)	40	3	1	18	93	16,01
	Итого за Завтрак 1			11	13	39	317
Завтрак второй	Сок	100			11	44	399
	Итого за Завтрак второй					11	44
Обед							

Суп фасолевый с мясом (Аллергии)	200	8	7	17	163	81
Чеснок порционный	2				0	
Мясо отварное свинина (Аллергии)	70	20	1		89	273,01
Макароны отварные (Аллергии)	130	5	4	32	184	205
Компот из лимона	200			12	48	374
Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед		36	13	86	605	
Полдник						
Ряженка	180	7	6	8	114	401
Бутерброд с повидлом (Аллергии)	70	3	1	39	177	2,03
Итого за Полдник		10	7	47	291	
Ужин сад						
Каша манная безмолочная с маслом растительным (Аллергии)	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		67	42	236	1590	

Рацион: сад аллергии БМ с КМ

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)	40	3	1	18	93	16,01
Итого за Завтрак 1			12	13	34	301	
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			69	38	242	1586	

Рацион: сад аллергии БМ с КМ

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 (Аллергики)	40	3	1	18	93	16,01
Итого за Завтрак 1			10	13	39	313	
Завтрак второй							
	Сок	100			11	44	399
Итого за Завтрак второй					11	44	
Обед							
	Салат из свеклы отварной (Аллергики Т)	50				0	26,01
	Щи по-уральски с курицей (с крупой) АЛЕРГИКИ	200	4	8	8	120	108,02
	Чеснок порционный	2				0	
	Гуляш мясной (Аллергики)	70	12	3	3	87	277
	Картофель отварной с растительным маслом (Аллергики)	150	3	6	25	166	125
	Компот из сухофруктов	200			17	68	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	121	
	Аскорбиновая кислота	50					34
Итого за Обед			22	18	78	562	
Полдник							
	Компот из сухофруктов (Аллергики)	200	2	2	8	58	376,03
	Печенье	20	2	4	12	92	
	Яблоки	100			9	36	368
Итого за Полдник			4	6	29	186	
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			56	46	216	1502	

Составили:

Главный бухгалтер

Бухгалтер

Шеф-повар

Шеф-повар

Т.С. Кисенко

Н.Ю.Казакова

М.М. Киреева

М.А. Потрясай