



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания детей с аллергией на белок коровьего молока

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	200					250
	Чай с клюквой	200					309
	Батон нарезной	30	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			2		25	116	
Обед	Суп крестьянский с крупой вегетарианский	200	9	12	12	190	154,01
	Рагу из овощей с маслом растительным	140	3	9	16	155	195,01
	Котлета мясная	80	1	5	8	84	381
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Батон нарезной	20	2		10	48	111
Итого за Обед			19	26	78	625	
Полдник	Хлебцы	100					350
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
Итого за Полдник					16	61	
Итого за день			21	26	119	802	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	200					252
	Напиток из плодов сухих (изюм)	200					308
	Батон нарезной	30	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			3		23	109	
Обед							
	Огурцы соленые	60			1	8	107
	Суп с рыбными консервами	200	8	5	14	139	153
	Жаркое по-домашнему с маслом растительным	180					113
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Батон нарезной	20	2		10	48	111
Итого за Обед			13	5	64	368	
Полдник							
	Пастила	150	1		120	489	354,02
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
Итого за Полдник			1		147	596	
Итого за день			17	5	234	1073	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	150					251
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Батон нарезной	30	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			2		39	173	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71	115
	Суп картофельный вегетарианский	200	2	3	11	79	55,02
	Плов из отварной птицы	180	24	31	32	502	406
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Батон нарезной	20	2		10	48	111
Итого за Обед			32	39	97	872	
Полдник							
	Зефир	100	1		80	326	354,01
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Полдник			2		98	402	
Итого за день			36	39	234	1447	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая рисовая с изюмом	150					
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Батон нарезной	30	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			2		39	172	
Обед							
	Суп из овощей с фасолью вегетарианский	200	11	9	12	168	143,01
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150					158
	Гуляш мясной	120	22	24	7	332	367
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Батон нарезной	20	2		10	48	111
Итого за Обед			38	33	59	681	
Полдник							
	Хлебцы	100					350
	Чай с сахаром	200			14	60	493
Итого за Полдник					14	60	
Итого за день			40	33	112	913	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и клюквой	180					252,02
	Напиток витаминный	200					306
	Батон нарезной	30	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			3		23	109	
Обед							
	Огурцы соленые	60			1	8	107
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	9	11	8	168	58,01
	Картофель отварной с маслом растительным	150					157
	Рыба (филе) запеченная с растительным маслом	80					202
	Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Батон нарезной	20	2		10	48	111
Итого за Обед			15	11	51	372	
Полдник							
	Мармелад	100	3	3	77	354	354
	Кисель из повидла	200			40	155	504
Итого за Полдник			3	3	117	509	
Итого за день			21	14	191	990	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	150					252
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Батон нарезной	30	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			2		39	169	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71	115
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	200	9	12	8	174	142,01
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150					158
	Шницель мясной	80	1	5	8	84	381
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Батон нарезной	20	2		10	48	111
Итого за Обед			16	22	61	510	
Полдник							
	Зефир	100	1		80	326	354,01
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Полдник			2		98	402	
Итого за день			20	22	198	1081	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая рисовая с изюмом	150					
	Напиток витаминный	200					306
	Батон нарезной	30	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			2		25	116	
Обед							
	Огурцы соленые	60			1	8	107
	Суп картофельный с рыбой	200	9	4	16	139	150
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150					159
	Печень говяжья по-строгановски	100	24	16		244	398
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Батон нарезной	20	2		10	48	111
Итого за Обед			38	20	67	616	
Полдник							
	Хлебцы	100					350
	Чай с клюквой	200					309
Итого за Полдник							
Итого за день			40	20	92	732	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200					251
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Батон нарезной	30	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			3		37	169	
Обед							
	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	6	7	14	147	134,01
	Капуста тушеная с маслом растительным	150	4	6	17	138	423,01
	Птица отварная	100	15	19	1	231	404
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Батон нарезной	20	2		10	48	111
Итого за Обед			31	32	74	712	
Полдник							
	Пастила	100	1		80	326	354,02
	Чай с лимоном	200			14	56	494
Итого за Полдник			1		94	382	
Итого за день			35	32	205	1263	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и клюквой	150					252,02
	Напиток из плодов сухих (изюм)	200					308
	Батон нарезной	30	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			2		25	116	
Обед							
	Суп из овощей вегетарианский	200	2	5	10	92	36,01
	Рис отварной с маслом растительным	150					156
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	16	8	8	166	200
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Батон нарезной	20	2		10	48	111
Итого за Обед			23	13	56	438	
Полдник							
	Мармелад	100	3	3	77	354	354
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
Итого за Полдник			3	3	102	455	
Итого за день			28	16	183	1009	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	200					250
	Чай с клюквой	200					309
	Батон нарезной	30	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			2		25	113	
Обед							
	Огурцы соленые	60			1	8	107
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	13	9	18	202	144,01
	Жаркое по-домашнему с маслом растительным	180					113
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Батон нарезной	20	2		10	48	111
Итого за Обед			18	9	59	391	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлебцы	100					350
Итого за Полдник					14	60	
Итого за день			20	9	98	564	

Итого за период	278	216	1666	9874	
Среднее значение за период	27,8	21,6	166,6	987,4	