

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	<b>Каша овсяная из «Геркулеса» - Аллергики</b>	205	6.33	8.9	25.49	207.38	№ 93
	геркулес	30					
	<b>соль</b>	1					
	Соль	1					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>хлеб пшеничный (40)</b>	40					
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		446	6.45	11.96	38.49	256.66	
завтрак № 2:							
	<b>бананы</b>	100					
	Бананы	100					
Итого за завтрак № 2:		100					
о б е д:							
	<b>Салат из огурцов с растительным маслом</b>	60	0.52	4.26	1.57	128.82	17
	Масло растительное	4					
	Огурцы свежие	54					
	<b>Суп картофельный с бобовыми Аллергики</b>	200	2.34	3.89	13.61	98.79	№ 36
	Картофель	40					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Масло растительное	4					
	Горох	16					
	<b>Биточки Аллергики</b>	60	11.012	10.659	5.224	161.64	№ 161
	Мясо (говядина, баранина)	55.765					
	Хлеб пшеничный	10.589					
	Масло растительное	3.53					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>соль</b>	2					
	Соль	2					
	<b>Вермишель Аллергии</b>	110	393.25	4.135	21.01	139.407	№ 75
	Макаронные изделия	39.6					
	Масло растительное	4.95					
	<b>компот из сухофруктов</b>	180	0.4		24.9	101.7	376
	Сахар песок	6					
	Компот (сухофрукты)	18					
	<b>хлеб ржаной</b>	50					
	Хлеб ржаной	50					
Итого за обед:		662	407.522	22.944	66.314	630.357	
полдник:							
	<b>Чай Аллергии</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
ужин:							
	<b>Печень по - строгановски Аллергии</b>	140	14.4	5.78	3.55	121.51	102
	Масло растительное	4					
	Лук	15					
	Морковь	24					
	Мука пшеничная	4					
	печень говяжья	123.3					
	<b>Картофель отварной Аллергии</b>	80	1.287	1.88	7.2	64.194	№ 54
	Картофель	80					
	Масло растительное	2.4					
	<b>Чай Аллергии</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлеб пшеничный (29)</b>	29					
	Хлеб пшеничный	29					
Итого за ужин:		449	15.807	10.72	23.75	234.984	
Итого за день:		1877	429.899	48.684	141.554	1171.281	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	<b>Каша гречневая рассыпчатая Аллергики</b>	205	11.685	9.881	56.375	369.697	№ 65
	Крупа гречневая	94.3					
	<b>соль</b>	1					
	Соль	1					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>хлеб пшеничный (40)</b>	40					
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		446	11.805	12.941	69.375	418.977	
завтрак № 2:							
	<b>яблоко</b>	100					
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100					
о б е д:							
	<b>Рассольник ленинградский Аллергики</b>	200	5	11.3	32.4	149.6	№ 33
	Картофель	60					
	Крупа пшеничная	4					
	Морковь	8					
	Лук	4					
	Огурцы соленые	12					
	Масло растительное	4					
	<b>Плов из отварной говядины Аллергики</b>	160	13.81	11.75	19	237.67	№ 163
	Мясо (говядина, баранина)	95.4					
	Морковь	15					
	Масло растительное	5					
	Лук	15					
	Рис	32					
	<b>соль</b>	2					
	Соль	2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>зеленый горошек отварной</b>	60	1.86	0.12	3.9	24	3
	Зеленый горошек	60					
	<b>компот из изюма</b>	180	0.4		24.9	101.7	376
	Сахар песок	7					
	изюм	18					
	<b>хлеб ржаной</b>	50					
	Хлеб ржаной	50					
Итого за обед:		652	21.07	23.17	80.2	512.97	
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
ужин:							
	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	180	16.55	9.15	8.56	182.73	№ 144
	филе минтая с/м Россия	112					
	Морковь	32					
	Лук	18					
	Масло растительное	9.7					
	Сахар песок	3					
	томатная паста	11.6					
	<b>Морковь отварная</b>	120	2.02	6.75	11.2	119.56	№ 211
	Морковь	130.8					
	Масло растительное	6					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлеб пшеничный (29)</b>	29					
	Хлеб пшеничный	29					
Итого за ужин:		529	18.69	18.96	32.76	351.57	
Итого за день:		1947	51.685	58.131	195.335	1332.797	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Каша «Дружба» - Аллергик</b>	205	6.55	8.33	35.09	241.11	№ 84
	Рис	15					
	Пшено	11					
	<b>соль</b>	1					
	Соль	1					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>хлеб пшеничный (40)</b>	40					
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		446	6.67	11.39	48.09	290.39	
завтрак № 2:							
	<b>груша (100)</b>	100					
	Груша	100					
Итого за завтрак № 2:		100					
о б е д:							
	<b>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</b>	60	0.66	4.29	2.7	52.21	№ 20
	Лук	10					
	Масло растительное	4					
	Соль	0.15					
	Помидоры	48					
	<b>Свекольник</b>	200	1.93	6.34	10.05	104.16	№ 34
	Свекла	51.3					
	Картофель	34.5					
	Морковь	8					
	Лук	8.9					
	Масло сливочное	4					
	Сахар песок	1					
	томатная паста	2.6					
	Сметана	8					
	<b>котлета куриная - Аллергики</b>	60	8.705	9.84	5.927	147.065	178
	Цыплята	41.539					
	Хлеб пшеничный	10.154					
	<b>соль</b>	2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	2					
	<b>Картофельное пюре (9) - Алергики</b>	150	2.505	4.68	8.04	123.9	№ 56
	Картофель	110.25					
	Молоко свежее	42					
	Масло растительное	3.75					
	<b>Кисель из свежих ягод (160)</b>	160	0.096		16.9	68.06	№ 235
	Сахар песок	6					
	Крахмал	4.8					
	ягода св. морож.	19					
	<b>хлеб ржаной</b>	50					
	Хлеб ржаной	50					
Итого за о б е д:		682	13.896	25.15	43.617	495.395	
полдник:							
	<b>Чай Алергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
у ж и н:							
	<b>Чай Алергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Рагу из овощей - Алергики</b>	200	3.627	14.4	22	233.16	77
	Картофель	85.334					
	Морковь	29.334					
	Капуста	48					
	Лук	10.667					
	Масло растительное	10.667					
	<b>Хлеб пшеничный (29)</b>	29					
	Хлеб пшеничный	29					
Итого за у ж и н:		429	3.747	17.46	35	282.44	
Итого за день:		1877	24.433	57.06	139.707	1117.505	
Неделя 1							
День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	<b>Каша гречневая рассыпчатая Аллергики</b>	205	11.685	9.881	56.375	369.697	№ 65
	Крупа гречневая	94.3					
	<b>соль</b>	1					
	Соль	1					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>хлеб пшеничный (30)</b>	30					
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		436	11.805	12.941	69.375	418.977	
завтрак № 2:							
	<b>бананы</b>	100					
	Бананы	100					
Итого за завтрак № 2:		100					
о б е д:							
	<b>Суп с рыбный из консервов</b>	200	10.18	2.6	16.65	150.85	42
	Картофель	56					
	Лук	8					
	сайра ж/б	32					
	Рис	8					
	Морковь	13					
	<b>Тефтели мясо- крупяные - Аллергики</b>	100	12.64	9.49	6.47	168.73	№ 106
	Мясо (говядина, баранина)	68					
	Рис	12					
	Лук	9					
	<b>соль</b>	2					
	Соль	2					
	<b>Икра кабачковая</b>	60	1.14	5.34	3.62	71.4	№ 4
	Икра кабачковая	60					
	<b>Свекла отварная</b>	120	1.79	6	9.95	106.2	№ 211
	Свекла	131					
	Масло растительное	6					
	<b>компот из сухофруктов</b>	180	0.4		24.9	101.7	376

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар песок	6					
	Компот (сухофрукты)	18					
	<b>хлеб ржаной</b>	50					
	Хлеб ржаной	50					
Итого за обед:		712	26.15	23.43	61.59	598.88	
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
ужин:							
	<b>Вермишель Аллергики</b>	150	536.25	5.638	28.65	190.1	№ 75
	Макаронные изделия	54					
	Масло растительное	6.75					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлеб пшеничный (29)</b>	29					
	Хлеб пшеничный	29					
Итого за ужин:		379	536.37	8.698	41.65	239.38	
Итого за день:		1847	574.445	48.129	185.615	1306.517	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	<b>каша кукурузная молочная жидкая - Аллергики</b>	205	7.44	8.07	35.28	243.92	№ 91
	крупа кукурузная	40					
	<b>соль</b>	1					
	Соль	1					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>хлеб пшеничный (30)</b>	30					
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		436	7.56	11.13	48.28	293.2	
завтрак № 2:							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>яблоко</b>	100					
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100					
о б е д:							
	<b>Салат из огурцов с растительным маслом</b>	60	0.52	4.26	1.57	128.82	17
	Масло растительное	4					
	Огурцы свежие	54					
	<b>Борщ с фасолью со сметаной - Аллергик</b>	200	4.08	1.8	9.35	96.8	№ 29
	Фасоль	8					
	Свекла	23					
	Капуста	29					
	Картофель	25					
	Лук	8					
	Сахар песок	0.8					
	Морковь	12					
	<b>Голубцы ленивые - Аллергики</b>	150	13.12	13.38	9.86	212.42	№ 150
	Мясо (говядина, баранина)	60					
	Рис	8					
	Лук	8.58					
	Масло растительное	4					
	Капуста	90					
	<b>соль</b>	2					
	Соль	2					
	<b>Картофель отварной Аллергики</b>	100	1.609	2.35	9	80.242	№ 54
	Картофель	100					
	Масло растительное	3					
	<b>Кисель из свежих ягод (180)</b>	180	0.11		19.4	76.57	235
	Сахар песок	7					
	ягода св. морож.	22					
	Крахмал	5					
	<b>хлеб ржаной</b>	50					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб ржаной	50					
Итого за о б е д:		742	19.439	21.79	49.18	594.852	
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
у ж и н:							
	<b>Морковь отварная</b>	120	2.02	6.75	11.2	119.56	№ 211
	Морковь	130.8					
	Масло растительное	6					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлеб пшеничный (29)</b>	29					
	Хлеб пшеничный	29					
Итого за у ж и н:		349	2.14	9.81	24.2	168.84	
Итого за день:		1847	29.259	45.79	134.66	1106.172	
Неделя 1 День 6							
завтрак:							
Итого за завтрак:		0					
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
Итого за о б е д:		0					
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
у ж и н:							
Итого за у ж и н:		0					
Итого за день:		220	0.12	3.06	13	49.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак:							
Итого за завтрак:		0					
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
Итого за о б е д:		0					
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
у ж и н:							
Итого за у ж и н:		0					
Итого за день:		220	0.12	3.06	13	49.28	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	<b>Каша рисовая Аллергики</b>	205	5.12	6.62	32.61	210.13	№ 98
	Рис	30					
	<b>соль</b>	1					
	Соль	1					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>хлеб пшеничный (30)</b>	30					
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		436	5.24	9.68	45.61	259.41	
завтрак № 2:							
	<b>яблоко</b>	100					
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100					
о б е д:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</b>	50	0.99	4.25	2.95	54.46	№ 11
	Капуста	40					
	Морковь	8					
	Масло растительное	3.5					
	<b>Суп картофельный с бобовыми Аллергики</b>	200	2.34	3.89	13.61	98.79	№ 36
	Картофель	40					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Масло растительное	4					
	Горох	16					
	<b>котлета куриная</b>	60	8.705	9.84	5.927	147.065	178
	Цыплята	41.539					
	Хлеб пшеничный	10.154					
	Молоко свежее	13.847					
	Масло сливочное	4.616					
	<b>соль</b>	2					
	Соль	2					
	<b>Картофель отварной Аллергики</b>	150	2.413	3.525	13.5	120.363	№ 54
	Картофель	150					
	Масло растительное	4.5					
	<b>компот из изюма</b>	180	0.4		24.9	101.7	376
	Сахар песок	7					
	изюм	18					
	<b>хлеб ржаной</b>	50					
	Хлеб ржаной	50					
Итого за о б е д:		692	14.848	21.505	60.887	522.378	
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ужин:							
	<b>Рыба запеченная Аллергики</b>	140	21.298	18.55	11.918	299.618	№ 252
	филе минтая с/м Россия	85.75					
	Масло растительное	5.25					
	<b>Морковь отварная</b>	120	2.02	6.75	11.2	119.56	№ 211
	Морковь	130.8					
	Масло растительное	6					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлеб пшеничный (29)</b>	29					
	Хлеб пшеничный	29					
Итого за ужин:		489	23.438	28.36	36.118	468.458	
Итого за день:		1937	43.646	62.605	155.615	1299.526	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	<b>Каша гречневая рассыпчатая Аллергики</b>	205	11.685	9.881	56.375	369.697	№ 65
	Крупа гречневая	94.3					
	<b>соль</b>	1					
	Соль	1					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>хлеб пшеничный (30)</b>	30					
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		436	11.805	12.941	69.375	418.977	
завтрак № 2:							
	<b>яблоко</b>	100					
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100					
обед:							
	<b>Борщ с капустой и картофелем - Аллергики</b>	200	1.9	6.66	10.81	111.11	27
	Свекла	32					
	Капуста	16					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофель	16					
	Масло растительное	2					
	Лук	4					
	Морковь	8					
	Сахар песок	1					
	<b>Биточки Аллергики</b>	85	15.6	15.1	7.4	228.99	№ 161
	Мясо (говядина, баранина)	79					
	Хлеб пшеничный	15					
	Масло растительное	5					
	<b>соль</b>	2					
	Соль	2					
	<b>Икра кабачковая</b>	60	1.14	5.34	3.62	71.4	№ 4
	Икра кабачковая	60					
	<b>Вермишель Аллергики</b>	120	429	4.51	22.92	152.08	№ 75
	Макаронные изделия	43.2					
	Масло растительное	5.4					
	<b>хлеб ржаной</b>	50					
	Хлеб ржаной	50					
Итого за о б е д:		517	447.64	31.61	44.75	563.58	
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
у ж и н:							
	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	220	3.22	10.4	16.8	183.02	№ 2
	Картофель	71					
	Морковь	31					
	Свекла	53					
	Лук	11					
	Зеленый горошек	15					
	Огурцы соленые	31					
	Масло растительное	11					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлеб пшеничный (29)</b>	29					
	Хлеб пшеничный	29					
Итого за у ж и н:		449	3.34	13.46	29.8	232.3	
Итого за день:		1722	462.905	61.071	156.925	1264.137	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	<b>Каша пшенная Аллергики</b>	205	5.12	6.62	32.61	210.13	№ 98
	Пшено	30					
	<b>соль</b>	1					
	Соль	1					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>хлеб пшеничный (30)</b>	30					
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		436	5.24	9.68	45.61	259.41	
завтрак № 2:							
	<b>бананы</b>	100					
	Бананы	100					
Итого за завтрак № 2:		100					
о б е д:							
	<b>Каша гречневая рассыпчатая Аллергики</b>	100	5.7	4.82	27.5	180.34	№ 65
	Крупа гречневая	46					
	<b>Суп из овощей - аллергии</b>	200	1.93	5.86	12.6	115.24	№ 35
	Зеленый горошек	6					
	Картофель	40					
	Масло растительное	4					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Капуста	16					
	<b>Тефтели из говядины паровые Аллергики</b>	85	15.6	17.7	10.6	264.5	№ 173
	Мясо (говядина, баранина)	60					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	11					
	Лук	32					
	<b>соль</b>	2					
	Соль	2					
	<b>зеленый горошек отварной</b>	60	1.86	0.12	3.9	24	3
	Зеленый горошек	60					
	<b>Кисель из свежих ягод (160)</b>	160	0.096		16.9	68.06	№ 235
	Сахар песок	6					
	Крахмал	4.8					
	ягода св. морож.	19					
	<b>хлеб ржаной</b>	50					
	Хлеб ржаной	50					
Итого за о б е д:		657	25.186	28.5	71.5	652.14	
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
у ж и н:							
	<b>Печень по - строгановски Аллергики</b>	140	14.4	5.78	3.55	121.51	102
	Масло растительное	4					
	Лук	15					
	Морковь	24					
	Мука пшеничная	4					
	печень говяжья	123.3					
	<b>Картофель отварной Аллергики</b>	80	1.287	1.88	7.2	64.194	№ 54
	Картофель	80					
	Масло растительное	2.4					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлеб пшеничный (29)</b>	29					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	29					
Итого за у ж и н:		449	15.807	10.72	23.75	234.984	
Итого за день:		1862	46.353	51.96	153.86	1195.814	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	<b>Каша рисовая Аллергии</b>	205	5.12	6.62	32.61	210.13	№ 98
	Рис	30					
	<b>соль</b>	1					
	Соль	1					
	<b>Чай Аллергии</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>хлеб пшеничный (30)</b>	30					
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		436	5.24	9.68	45.61	259.41	
завтрак № 2:							
	<b>груша (100)</b>	100					
	Груша	100					
Итого за завтрак № 2:		100					
о б е д:							
	<b>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</b>	60	0.66	4.29	2.7	52.21	№ 20
	Лук	10					
	Масло растительное	4					
	Соль	0.15					
	Помидоры	48					
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями -Аллергии</b>	200	4.35	0.67	18.2	107.05	№ 34
	Макаронные изделия	16					
	Картофель	28					
	Морковь	13					
	<b>котлета куриная</b>	60	8.705	9.84	5.927	147.065	178
	Цыплята	41.539					
	Хлеб пшеничный	10.154					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	13.847					
	Масло сливочное	4.616					
	<b>соль</b>	2					
	Соль	2					
	<b>Картофель отварной Аллергики</b>	150	2.413	3.525	13.5	120.363	№ 54
	Картофель	150					
	Масло растительное	4,5					
	<b>Кисель из свежих ягод (180)</b>	180	0.11		19.4	76.57	235
	Сахар песок	7					
	ягода св. морож.	22					
	Крахмал	5					
	<b>хлеб ржаной</b>	50					
	Хлеб ржаной	50					
Итого за о б е д:		702	16.238	18.325	59.727	503.258	
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
у ж и н:							
	<b>Рыба запеченная Аллергики</b>	140	21.298	18.55	11.918	299.618	№ 252
	филе минтая с/м Россия	85.75					
	Масло растительное	5.25					
	<b>Морковь отварная</b>	120	2.02	6.75	11.2	119.56	№ 211
	Морковь	130.8					
	Масло растительное	6					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлеб пшеничный (29)</b>	29					
	Хлеб пшеничный	29					
Итого за у ж и н:		489	23.438	28.36	36.118	468.458	
Итого за день:		1947	45.036	59.425	154.455	1280.406	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	<b>Каша «Дружба» - Аллергик</b>	205	6.55	8.33	35.09	241.11	№ 84
	Рис	15					
	Пшено	11					
	<b>соль</b>	1					
	Соль	1					
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>хлеб пшеничный (30)</b>	30					
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		436	6.67	11.39	48.09	290.39	
завтрак № 2:							
	<b>яблоко</b>	100					
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100					
о б е д:							
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем - Аллергики</b>	200	1.67	5.06	8.51	86.26	№ 56
	Капуста	40					
	Картофель	24					
	Лук	8					
	Морковь	8					
	Масло растительное	4					
	<b>Жаркое по - домашнему - Аллергики</b>	200	10.6	10.86	19.4	243.74	№ 94
	Мясо (говядина, баранина)	44					
	Лук	17					
	Картофель	156					
	Морковь	16					
	томатная паста	2					
	Масло растительное	2					
	<b>соль</b>	2					
	Соль	2					
	<b>Икра кабачковая</b>	60	1.14	5.34	3.62	71.4	№ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Икра кабачковая	60					
	<b>Кисель из свежих ягод (180)</b>	180	0.11		19.4	76.57	235
	Сахар песок	7					
	ягода св. морож.	22					
	Крахмал	5					
	<b>хлеб ржаной</b>	50					
	Хлеб ржаной	50					
Итого за о б е д:		692	13.52	21.26	50.93	477.97	
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
у ж и н:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Рагу из овощей - Аллергики</b>	200	3.627	14.4	22	233.16	77
	Картофель	85.334					
	Морковь	29.334					
	Капуста	48					
	Лук	10.667					
	Масло растительное	10.667					
	<b>Хлеб пшеничный (29)</b>	29					
	Хлеб пшеничный	29					
Итого за у ж и н:		429	3.747	17.46	35	282.44	
Итого за день:		1877	24.057	53.17	147.02	1100.08	
Неделя 2 День 6							
завтрак:							
Итого за завтрак:		0					
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за о б е д:		0					
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
у ж и н:							
Итого за у ж и н:		0					
Итого за день:		220	0.12	3.06	13	49.28	
Неделя 2 День 7							
завтрак:							
Итого за завтрак:		0					
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
Итого за о б е д:		0					
полдник:							
	<b>Чай Аллергики</b>	200	0.12	3.06	13	49.28	№ 132
	Чай	0.6					
	<b>Хлебцы гречневые</b>	20					
	Хлебцы гречневые 60гр	20					
Итого за полдник:		220	0.12	3.06	13	49.28	
у ж и н:							
Итого за у ж и н:		0					
Итого за день:		220	0.12	3.06	13	49.28	
Среднее значение за период:		1401.429	123.729	39.877	115.482	883.669	