



МЕНЮ

Аллергики сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		7,5	7,9	39,3	274,1
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	40,4	40	3,9	0,5	25,4	121,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,8	2,4	4,7	52,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57	57	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			10,8	12,0	52,2	360,0
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100		2,7	3,0	13,0	90,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			3,1	3,4	22,8	137,0
Обед						
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	55,56	50	0,4	0,1	0,9	6,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200		1,6	4,5	7,2	80,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	35,71	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	10,581	8,2	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,738	6,5	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,11	0,1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	80		10,2	12,9	10,9	176,4

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	50	45	7	0,4	0	31,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,2	4	20,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,843	0,9	0,8	0	10,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,2	17,2	0,5	0,4	0,8	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	2,9	19,5	116,7
КАРТОФЕЛЬ	175	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,1	0,1	23,6	96,8
ЯБЛОКИ	25,68	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			17,2	20,6	74,8	537,6
Уплотненный Полдник						
ПЛОВ		200	11,2	14,9	22,5	252,7
СВИНИНА Б/К (нежирная)	119,77	103	11,7	49,3	0	490,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	43,43	43	2,9	0,4	30,8	138,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	3,1	2,8	14,1	99,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23	23	2,4	0,3	15,6	74,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,025	0,5	0,5	0	6,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	2,3	1,2	0,4	21,8
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
			17,0	18,2	73,7	516,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,1	54,2	223,5	1 551,2



МЕНЮ

Аллергики сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,4	4,2	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		4,8	5,5	20,2	171,0
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			8,3	9,7	36,1	263,9
II Завтрак						
КЕФИР С САХАРОМ	100/5		2,7	3,0	13,0	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	3,9	51,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			4,2	3,5	34,0	186,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,8	2,9	4,0	45,6
СВЕКЛА	58,75	47	0,7	0	4	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200		4,5	3,5	12,1	110,3
КАРТОФЕЛЬ	95	57	1,1	0,2	9	42,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	7	7	0,8	0,1	4,8	23,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145	145	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,11	0,1	0	0	0	0,0

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	0	26,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ		70	5,9	6,7	9,9	104,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	118,75	95	16,5	3,4	0	117,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		130	3,0	4,0	24,9	138,0
КРУПА РИСОВАЯ	46,46	46	3,1	0,5	33	148,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	0,2	11,0	88,0
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			16,4	17,5	74,6	547,8
Уплотненный Полдник						
МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)		50	14,6	12,6	0,4	173,6
ГОВЯДИНА Б/К	95,97	81	14,6	12,6	0	171,3
МОРКОВЬ	3,75	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ)		150	3,0	6,3	23,3	163,2
КАРТОФЕЛЬ	182,14	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,57	24	0,3	0	1,9	9,5
МОРКОВЬ	22,5	18	0,2	0	1,2	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,7	19,1	42,3	421,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,6	49,8	187,0	1 419,6



МЕНЮ

Аллергики сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ		50	1,0	1,8	3,0	22,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	76,92	50	1,6	0,1	3,2	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		155	5,3	4,9	22,2	193,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,6 шт.	104,65	12,9	11,6	0,7	159,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			11,6	11,0	50,8	362,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,3		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200	1,4	2,1	13,2	66,0
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,19	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,4	4,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ)		200	3,7	3,9	5,3	71,1
КАРТОФЕЛЬ	41,43	29	0,6	0,1	4,6	21,6
МОРКОВЬ	6,25	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,11	0,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,2	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	8,5	11,8	20,3	230,0
ГОВЯДИНА Б/К	106,64	90	16,2	14	0	190,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)		70	20,4	17,6	0,4	241,2
ГОВЯДИНА Б/К	133,89	113	20,4	17,6	0	238,9
МОРКОВЬ	3,75	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5,0	3,7	29,2	175,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	52,53	52	6,4	1,6	28,8	155,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			41,4	39,3	88,3	875,8

Уплотненный Полдник

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	11,6	16,1	28,6	328,2
СВИНИНА Б/К (нежирная)	119,77	103	11,7	49,3	0	490,5
КАРТОФЕЛЬ	172,86	121	2,3	0,5	19,1	90,4
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0

ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)	30		2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70		5,5	4,3	38,7	190,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,1	35,1	3,7	0,5	23,8	113,7
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕННЫЕ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22	22	3,9	1,9	0,7	36,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,4	0,3	0	4,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,013	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ)	20		1,3	3,1	11,0	74,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			20,4	23,7	96,8	677,8
			73,8	74,4	245,7	1 963,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						



МЕНЮ

Аллергики сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,6	0,6	14,8	70,4
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,3	28,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		190	6,6	9,1	15,5	169,6
КРУПА РИСОВАЯ	25,25	25	1,7	0,3	17,9	80,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)		200	2,0	5,2	26,4	160,0
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	21,5	96,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			10,3	14,9	62,6	423,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			1,3	0,6	17,9	90,0
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ)		50	0,9	3,2	7,1	60,5
КАРТОФЕЛЬ	73,33	44	0,9	0,2	7	32,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3,75	3	0	0	0,1	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		200	2,3	5,5	10,6	106,1
СВЕКЛА	32,258	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,25	13	0,2	0	0,6	3,5

КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	0,38	0,3	0	0	0,1	0,4
БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	0	26,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		70	7,7	5,0	16,7	99,7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	53,33	48	7,4	0,4	0	33,6
МОРКОВЬ	18,06	14	0,2	0	1	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6	0,5	0,2	3	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2,2	7,1	14,5	130,7
КАРТОФЕЛЬ	68,57	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	22,67	17	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,143	6	0,1	0	0,5	2,4
КАБАЧКИ	26,67	20	0,1	0,1	0,9	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,2	0,2	11,0	88,0
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ)		180	0,1	0,1	11,2	47,3
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			15,4	21,3	83,8	593,5

Уплотненный Полдник

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	17,2	20,1	19,7	329,4
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	91,21	83	14,6	14,8	0	191,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	13,75	11	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
КАБАЧКИ	22,67	17	0,1	0,1	0,8	4,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150		3,0	6,3	23,3	163,2
КАРТОФЕЛЬ	182,14	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,57	24	0,3	0	1,9	9,5
МОРКОВЬ	22,5	18	0,2	0	1,2	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)	30		2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ)	20		1,3	3,1	11,0	74,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			23,6	29,7	72,6	652,1
			50,6	66,5	236,9	1 759,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						



МЕНЮ

Аллергики сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ		40	4,0	5,0	15,5	102,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ)		30	4,1	3,9	9,0	88,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,99	10	2,3	3	0	36,4
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")		200	3,6	4,4	12,9	181,0
КРУПА РИСОВАЯ	10,103	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10,103	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			11,8	13,3	43,3	395,1
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		100	2,7	3,0	13,0	90,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ)		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			3,1	3,3	23,3	137,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	2,9	4,0	45,6
СВЕКЛА	58,75	47	0,7	0	4	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (АЛЛЕРГИКИ)		50	0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	50	0,4	0,1	1,3	7,0
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		200	4,8	5,4	13,2	119,3
КАРТОФЕЛЬ	75,71	53	1,1	0,2	8,3	39,6

МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,22	11	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,8	134,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СВИНИНА Б/К (нежирная)	16,98	14,6	1,6	7	0	69,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	5,2	8,7	7,3	128,4
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	56,04	51	9	9,1	0	117,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13	13	1	0,4	6,5	33,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	2,9	19,5	116,7
КАРТОФЕЛЬ	175	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,5	0,9	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ)		150	3,0	6,3	23,3	163,2
КАРТОФЕЛЬ	182,14	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,57	24	0,3	0	1,9	9,5
МОРКОВЬ	22,5	18	0,2	0	1,2	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ)		180	0,1	0,1	11,2	47,3
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,2	26,5	92,5	688,7

Уплотненный Полдник

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	19,8	17,4	15,3	298,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143,75	115	2	0,1	5,2	31,2
ГОВЯДИНА Б/К	109	92	16,6	14,3	0	194,6
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0
МОРКОВЬ	23,75	19	0,2	0	1,3	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,1	0,1	23,6	96,8
ЯБЛОКИ	25,68	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2

	21,9	17,7	51,6	456,8
	56,0	60,8	210,7	1 677,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				

Аллергики сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	7,2	8,6	21,2	214,4
ПШЕНО	39	39	4,4	1,1	26,7	133,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			12,5	12,9	46,8	361,5
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4		0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	55,56	50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (АЛЛЕРГИКИ)		50	0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200	4,6	6,6	26,5	165,0
КАРТОФЕЛЬ	47,143	33	0,7	0,1	5,2	24,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,07	13	2,9	0,2	6,1	37,7
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,4	15,4	1,2	0,4	7,7	39,1

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ)	200		3,7	3,9	5,3	71,1
КАРТОФЕЛЬ	41,43	29	0,6	0,1	4,6	21,6
МОРКОВЬ	6,25	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,11	0,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,2	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80		8,8	14,5	28,3	199,8
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	66,67	60	9,2	0,5	0	41,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130		1,8	0,1	8,4	87,0
МОРКОВЬ	36,25	29	0,4	0	1,9	9,9
КАРТОФЕЛЬ	38,57	27	0,5	0,1	4,3	20,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	20	13	0,4	0	0,8	5,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36,25	29	0,5	0	1,4	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38	38	1,1	1	1,7	19,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,6	0,6	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)	150		1,6	0,2	6,7	35,2
МОРКОВЬ	68,75	55	0,7	0,1	3,7	18,7
КАБАЧКИ	30,67	23	0,1	0,1	1,1	5,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,2	0,2	11,0	88,0
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ)	180		0,1	0,1	11,2	47,3
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)	30		2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			23,6	25,8	112,3	768,1

Уплотненный Полдник

ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70		5,9	6,7	9,9	104,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	118,75	95	16,5	3,4	0	117,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	5,6	4,6	13,5	142,8
КАРТОФЕЛЬ	158,57	111	2,1	0,4	17,6	82,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р (АЛЛЕРГИКИ)		150	2,9	5,5	23,6	155,0
КАРТОФЕЛЬ	212,86	149	2,9	0,6	23,6	111,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	231	231	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)		180	0,1		6,0	24,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ)		20	1,3	3,1	11,0	74,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			18,5	20,4	101,1	665,5
			55,0	59,5	270,0	1 842,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						



МЕНЮ

Аллергики сад 12 часов

ДЕНЬ 7

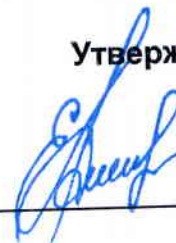
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,4	4,2	10,0	69,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ)	30		4,1	3,9	9,0	88,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,99	10	2,3	3	0	36,4
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		4,8	5,5	20,2	171,0
КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	200		11,0	7,8	54,8	332,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	90,9	90	11	2,9	49,9	268,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			23,4	21,4	99,9	684,1
II Завтрак						
КЕФИР С САХАРОМ	100/5		2,7	3,0	13,0	90,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	3,9	51,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ)	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			4,6	3,9	43,8	233,0
Обед						
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50		0,7	5,0	3,3	61,5
КАРТОФЕЛЬ	14,29	10	0,2	0	1,6	7,5

СВЕКЛА	10	8	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	6,5	5	0,1	0	0,3	1,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,7	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (АЛЛЕРГИКИ)	50		0,8	2,5	4,6	45,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,5	39,5	0,7	0	1,8	10,8
МОРКОВЬ	6,2	5	0,1	0	0,3	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,5	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200		4,6	5,7	30,6	179,1
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,333	3,3	0,3	0	2,1	10,1
МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,22	11	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,4	127,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СВИНИНА Б/К (нежирная)	16,98	14,6	1,6	7	0	69,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	200		4,2	5,6	9,5	105,3
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,22	11	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,19	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		10,6	14,3	21,5	249,5
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	104,4	95	16,8	17	0	219,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОРКОВЬ	14,67	11	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	44,44	44	3	0,4	31,6	142,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ПЛОВ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ)	200		22,4	23,3	34,2	435,7
ГОВЯДИНА Б/К	124,76	105,3	19	16,3	0	222,7
КРУПА РИСОВАЯ	45,76	45,3	3,1	0,5	32,5	146,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,5	0	58,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107	107	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,1	0,1	23,6	96,8

ЯБЛОКИ	25,68	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			45,4	56,7	140,0	1 234,2

Уплотненный Полдник

ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ)		200	16,7	17,9	16,3	292,5
ГОВЯДИНА Б/К	95,97	81	14,6	12,6	0	171,3
КАРТОФЕЛЬ	135,71	95	1,8	0,4	15	71,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0	0	0	0,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ		150	2,0	2,0	9,0	63,1
КАБАЧКИ	30,67	23	0,1	0,1	1,1	5,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	68,75	55	0,7	0,1	3,7	18,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,2	43,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,2	0	0,8	4,2
МОРКОВЬ	3,63	2,9	0	0	0,2	1,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			25,9	24,7	44,2	503,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			99,3	106,7	327,9	2 655,0



МЕНЮ

Аллергики сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ		40	3,1	3,0	15,4	74,7
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,9	42,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ)		30	1,4	0,2	15,8	69,2
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,3	28,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	4,6	6,2	23,2	208,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	3,6	1,8	17,9	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)		200	2,0	5,2	26,4	160,0
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	21,5	96,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			11,2	14,6	86,7	536,1
II Завтрак						
РЯЖЕНКА		100	2,7	3,0	13,0	90,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	2,5	4,2	54,0
ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ)		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			3,1	3,3	23,3	137,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	0,1	4,5	41,3
МОРКОВЬ	34,839	27	0,4	0	1,9	9,5
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,2	10,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200		4,0	4,6	5,3	96,6
КАРТОФЕЛЬ	116,67	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	0	26,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ)	200		3,7	3,9	5,3	71,1
КАРТОФЕЛЬ	41,43	29	0,6	0,1	4,6	21,6
МОРКОВЬ	6,25	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,11	0,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,2	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ	70		5,0	11,6	12,1	136,8
СВИНИНА Б/К (нежирная)	84,88	73	8,2	34,9	0	347,6
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130		3,6	3,2	26,0	145,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	130		7,4	4,8	33,3	205,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60,61	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)	30		2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			26,2	28,4	105,1	781,4
Уплотненный Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	160		7,1	11,6	36,9	278,6

ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЛОВ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ)		200	22,4	23,3	34,2	435,7
ГОВЯДИНА Б/К	124,76	105,3	19	16,3	0	222,7
КРУПА РИСОВАЯ	45,76	45,3	3,1	0,5	32,5	146,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,5	0	58,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107	107	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			32,0	35,5	99,5	846,4
			72,5	81,8	314,6	2 300,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						



МЕНЮ

Аллергики сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)	30		2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50		1,0	1,8	3,0	22,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	76,92	50	1,6	0,1	3,2	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155		5,3	4,9	22,2	193,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,6 шт.	104,65	12,9	11,6	0,7	159,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КАША КУКУРУЗНАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	200		3,8	6,2	21,0	154,2
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	39,39	39	3,8	0,5	24,7	118,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			15,4	17,2	71,8	517,1
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,9	0,2	8,1	43,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (АЛЛЕРГИКИ)	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			1,3	0,6	17,9	90,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,3		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,4	0,1	1,3	7,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200		2,3	5,5	10,6	106,1
СВЕКЛА	32,258	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,25	13	0,2	0	0,6	3,5

КАРТОФЕЛЬ	20	12	0,2	0	1,9	8,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	0,38	0,3	0	0	0,1	0,4
БРОЙЛЕРЫ (ЦЫПЛЯТА) 1 КАТЕГОРИИ	17,98	12,4	2,2	1,9	0	26,5
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34	34	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)		200	4,1	5,5	5,9	89,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,63	32,5	0,6	0	1,5	8,8
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,11	0,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,2	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		70	9,0	4,1	10,5	114,5
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	51,11	46	7,1	0,4	0	32,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)		150	2,2	7,1	14,5	130,7
КАРТОФЕЛЬ	68,57	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	22,67	17	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,143	6	0,1	0	0,5	2,4
КАБАЧКИ	26,67	20	0,1	0,1	0,9	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)		150	1,6	0,2	6,7	35,2
МОРКОВЬ	68,75	55	0,7	0,1	3,7	18,7
КАБАЧКИ	30,67	23	0,1	0,1	1,1	5,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,4	0	0,8	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0

НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,1	0,1	23,6	96,8
ЯБЛОКИ	25,68	22,6	0,1	0,1	2,1	10,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,2	187,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)	30		2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			21,6	22,7	85,8	641,4
Уплотненный Полдник						
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50		1,0	2,6	3,9	41,5
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	47,65	40,5	0,7	0	1,2	9,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (АЛЛЕРГИКИ)	50		0,8	2,5	4,6	45,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,5	39,5	0,7	0	1,8	10,8
МОРКОВЬ	6,2	5	0,1	0	0,3	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,5	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА)	200		9,3	13,5	25,3	285,2
ГРУДКА ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	76,92	70	12,3	12,5	0	161,6
КАРТОФЕЛЬ	135,71	95	1,8	0,4	15	71,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ)	200		16,7	17,9	16,3	292,5
ГОВЯДИНА Б/К	95,97	81	14,6	12,6	0	171,3
КАРТОФЕЛЬ	135,71	95	1,8	0,4	15	71,0
МОРКОВЬ	16,25	13	0,2	0	0,9	4,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133	133	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,2	0,2	11,0	88,0
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ)	180		0,1	0,1	11,2	47,3
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)	30		2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ПЕЧЕНЬЕ (АЛЛЕРГИКИ)	20		1,3	3,1	11,0	74,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
			31,4	40,1	96,0	935,2
			69,7	80,6	271,5	2 183,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						



МЕНЮ

Аллергики сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40		3,9	11,9	10,4	163,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,99	10	2,3	3	0	36,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ) (АЛЛЕРГИКИ)	30		4,1	3,9	9,0	88,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,99	10	2,3	3	0	36,4
КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	200		2,0	5,2	26,4	160,0
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	21,5	96,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		6,7	7,0	30,8	234,1
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	21,5	96,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
			16,8	28,0	82,5	669,8
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	100	70	1,1	0,4	14,7	67,2
ГРУША СВЕЖАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			1,9	0,8	31,3	143,0
Обед						
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50		0,6	3,8	3,0	47,0
КАРТОФЕЛЬ	17,9	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3

МОРКОВЬ	13,8	11	0,1	0	0,8	3,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	8,5	5,5	0,2	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,1	8,5	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,4	8,5	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (АЛЛЕРГИКИ)	50		0,8	2,5	4,6	45,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,5	39,5	0,7	0	1,8	10,8
МОРКОВЬ	6,2	5	0,1	0	0,3	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,5	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200		1,4	2,1	13,2	66,0
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,53	0,5	0	0	0	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,19	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0	0,3	0	2,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,805	0,1	0,1	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,4	4,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ)	200		3,7	3,9	5,3	71,1
КАРТОФЕЛЬ	41,43	29	0,6	0,1	4,6	21,6
МОРКОВЬ	6,25	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0	1,3	0	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,11	0,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,2	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70		8,4	24,4	10,7	296,2
ГОВЯДИНА Б/К	13,03	11	1,9	1,7	0	23,3
СВИНИНА Б/К (нежирная)	46,51	40	4,6	19,1	0	190,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13	13	1	0,4	6,5	33,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,3	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,1	21,4	143,9
КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150		3,0	6,3	23,3	163,2

КАРТОФЕЛЬ	182,14	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,57	24	0,3	0	1,9	9,5
МОРКОВЬ	22,5	18	0,2	0	1,2	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	21,7	88,2
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (АЛЛЕРГИКИ)		180	0,1	0,1	11,2	47,3
ЯБЛОКИ	40,91	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)		30	2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			23,3	48,5	127,1	1 029,2

Уплотненный Полдник

уплотненный полдник						
ПЛОВ (ГОВЯДИНА) (АЛЛЕРГИКИ)	200		22,4	23,3	34,2	435,7
ГОВЯДИНА Б/К	124,76	105,3	19	16,3	0	222,7
КРУПА РИСОВАЯ	45,76	45,3	3,1	0,5	32,5	146,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,5	0	58,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	18,75	15	0,2	0	1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107	107	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		5,9	23,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174	174	0	0	0	0,0
ХЛЕБ (АЛЛЕРГИКИ)	30		2,0	0,2	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			24,9	23,9	62,6	567,8
			66,9	101,2	303,5	2 409,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						