

Региональное специализированное меню для детей с пищевыми особенностями (фенилкетонурия)

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
178	Каша вязкая из рисовой крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124	44,6	1,4
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,410
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,220
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,020
	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0,000
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,600
	Итого за Завтрак	545	9,440	29,200	107,810	673,320	1,665	10,340	0,090	1,070	48,820	189,740	98,190	2,250
<i>Обед</i>														
	Огурцы свежие	60	0,420	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,300
	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	2,300	4,6	17,4	117	0,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,500
154	Котлеты капустные	100	4,400	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,600
143	Рагу из овощей	150	3,530	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,860
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,000	0	31,4	140	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,240	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,240
	Итого за Обед	800	12,890	27,040	89,440	742,820	0,195	38,444	0,285	2,528	235,600	232,310	154,090	5,100
	Всего за Понедельник-1	1345	22,330	56,240	197,250	1416,140	1,860	48,784	0,375	3,598	284,420	422,050	252,280	7,350
День/неделя: Вторник-1														
<i>Завтрак</i>														
	Плов с фруктами	240	5,91	10,54	55	338,5	0,09	11,35	0	0	22,5	15,4	12	3,05
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за Завтрак	520	7,590	24,990	113,510	708,720	0,110	11,350	0,040	0,370	30,400	35,900	19,100	3,590
<i>Обед</i>														
8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0,087	19,02	20,7	9,9	0,96
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,4	5	11,3	91,8	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
153	Котлеты свекольные с соусом	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
	Сок в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92	0,01	4	0	0,2	17	14	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	825	12,420	25,600	104,200	706,260	0,378	35,224	1,360	1,435	110,410	233,200	85,430	5,104
	Всего за Вторник-1	1345	20,010	50,590	217,710	1414,980	0,488	46,574	1,400	1,805	140,810	269,100	104,530	8,694
День/неделя: Среда-1														
<i>Завтрак</i>														
191	Котлеты из риса с повидлом	170	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за Завтрак	500	8,010	15,450	93,810	585,520	0,140	13,520	0,040	0,780	46,680	83,890	140,410	2,930
<i>Обед</i>														
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,1	12,5	111	0,1	34,3	2	0	67,9	14	69	1,1
169	Каша из риса с овощами	200	3,82	21,3	9,86	252	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	750	8,980	30,030	72,080	610,800	0,310	72,200	2,000	1,470	232,740	173,120	134,320	3,940
	Всего за Среда-1	1250	16,990	45,480	165,890	1196,320	0,450	85,720	2,040	2,250	279,420	257,010	274,730	6,870

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

191	Биточки пшеничные	180	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	9,2	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51
306	Бобовые отварные (зеленый горошек)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за Завтрак	590	12,460	19,550	82,350	548,520	0,276	17,780	9,251	3,040	68,600	227,060	115,850	3,270

Обед

	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
95	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175	62,7	2,01
154	Котлеты капустные с соусом	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	875	18,790	27,880	128,740	885,710	0,165	33,124	0,027	0,708	152,520	313,100	142,930	5,584
	Всего за Четверг-1	1465	31,250	47,430	211,090	1434,230	0,441	50,904	9,278	3,748	221,120	540,160	258,780	8,854

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

176М	Каша вязкая пшеничная с тыквой на воде с	200	5,42	10,15	34,62	248	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за Завтрак	580	10,560	31,900	139,130	822,970	0,448	10,960	0,840	1,096	47,080	195,140	100,270	3,760

Обед

40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	5,2	10	92	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,2	0,83
8,2	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40	0,1	33,1	0	0	109	79,1	136,7	3,7
310	Картофель отварной	200	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
	Кисель витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132	0	6	0	0,18	18	6,42	4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	810	8,830	12,340	96,060	527,860	0,840	87,130	1,700	2,290	1121,570	421,820	216,100	8,020
	Всего за Пятница-1	1390	19,390	44,240	235,190	1350,830	1,288	98,090	2,540	3,386	1168,650	616,960	316,370	11,780

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

201	Омлет с ослковыми	100	7,9	7,56	3,16	112,28	0,06	0,78	0,13		98,95	148,08	14,28	1,26
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Сыр безбелковый	30	6,9	8,7		105,9	0,01	0,48	0,08	0	30	162	15	0,33
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за Завтрак	460	17,480	24,210	49,170	485,900	0,130	11,260	0,250	0,770	144,850	358,580	78,380	2,730

Обед

97	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,87	114	0,1	12	0	1,3	30,45	77,7	31,4	1,2
153	Котлеты свекольные с соусом	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	820	12,120	17,080	119,270	696,860	0,328	51,324	0,064	2,148	132,940	276,600	145,030	5,444
	Всего за Понедельник-2	1280	29,600	41,290	168,440	1182,760	0,458	62,584	0,314	2,918	277,790	635,180	223,410	8,174

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

178	Каша вязкая из пшенной крупы с маслом на воде	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124	44,6	1,4
377	Чай с сахаром и	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	530	7,780	19,050	80,010	520,520	1,564	13,240	0,090	1,080	50,140	177,600	102,900	3,140

Обед

52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
	Суп с рисом	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
169	Клебачки фаршированные	200	3,82	21,3	9,86	252	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
352	Кисель из свежих фруктов	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	755	12,000	32,590	90,810	706,470	0,215	40,510	0,000	3,450	346,140	368,520	98,190	5,210
	Всего за Вторник-2	1285	19,780	51,640	170,820	1226,990	1,779	53,750	0,090	4,530	396,280	546,120	201,090	8,350

День/неделя: Среда-2

Завтрак

185	Запеканка из пшена с маслом	200	7,24	14,22	44,78	336	0,14	0,02	0,01	1,58	39	140,5	47,3	1,76
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Итого за _Завтрак	430	9,940	23,020	70,690	528,720	0,200	1,350	0,051	1,950	172,600	253,700	69,300	2,410

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
101	Суп крестьянский	250	1,9	2,7	12,11	85,75	0,1	8,25	0,023	0,3	26,7	56	24,9	0,5
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
	Котлеты морковные запеченные	195	6,58	10,64	27,22	230,96	0,15	8,67	0,04		139,34	160,95	72,32	1,64
	Сок в ассортименте	200	2	0,12	20,2	92	0,01	4	0	0,2	17	14	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	895	16,820	30,200	83,380	745,890	0,410	41,950	0,128	3,230	271,630	358,700	141,380	5,300
	Всего за Среда-2	1325	26,760	53,220	154,070	1274,610	0,610	43,300	0,179	5,180	444,230	612,400	210,680	7,710

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

201	Запеканка из картофеля	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	527	15,110	15,270	98,550	527,720	0,451	31,870	0,078	1,624	206,480	605,600	178,950	7,970

Обед

69	Винегрет с зеленым луком	60	3,5	6,2	3	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
95	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
205	Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200	0,4	5	11,3	92	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	750	8,200	15,120	74,060	359,420	0,130	28,200	1,302	3,760	94,300	161,600	72,150	2,880
	Всего за Четверг-2	1277	23,310	30,390	172,610	887,140	0,581	60,070	1,380	5,384	300,780	767,200	251,100	10,850

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

	Каша тыквенная на воде, с сахаром, с маслом	200	5,42	10,15	34,62	248	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	570	8,520	17,850	114,000	648,220	0,348	10,960	0,800	2,130	39,100	174,900	95,780	2,630

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
	Свекольник вегетарианский	250	2,3	4,6	17,4	117	0,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175	62,7	2,01

