

МЕНЮ
Аллергики(сад)
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		3,7	1,8	22,3	120,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,7	30,7	3,7	1,8	18,4	104,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,7	70,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,3	105,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		2,2	0,3	12,6	45,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	2,2	0,3	12,6	45,8
			6,0	2,1	43,7	201,7
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ,ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50		0,9	2,5	3,2	39,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,7	33,4	0,6	0	1,6	9,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,4	0	0	0,3	1,4
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	11,9	8,4	0,3	0	0,5	4,1
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СВИНИНОЙ	180		5,1	7,3	15,5	148,4
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,9	23,6
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	20,9	18	3	4,9	0	55,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ	70		9,9	18,2	7,7	224,4
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	60,2	51,8	8,5	14	0	159,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12,6	12,6	1,4	0,2	7,8	28,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130		2,2	7,7	13,2	131,5
КАРТОФЕЛЬ	72,17	43,3	0,9	0,2	6,9	32,3
МОРКОВЬ	40,4	30,3	0,4	0	2	10,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,9	30,3	0,5	0	1,4	8,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,4	10,4	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39	39	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,6		16,6	82,1
ШИПОВНИК	18	18	0,6	0	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	15	1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			23,0	36,3	82,7	742,2
Уплотненный полдник						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60		7,3	5,0	6,6	92,4
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	55	39,6	6,1	0,2	0	26,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10,8	10,8	1,2	0,1	6,6	24,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130		5,6	5,7	26,0	177,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	43,7	43,4	5,3	1,4	24,1	129,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,5	13	0,2	0	1,1	5,1
МОРКОВЬ	17,33	13	0,2	0	0,9	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		2,2	0,3	12,6	45,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	2,2	0,3	12,6	45,8
			15,2	11,0	54,0	351,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,2	49,4	180,4	1 295,3

МЕНЮ
Аллергики(сад)
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	200		4,5	0,5	30,2	143,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	40	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,3	101,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		2,7	0,3	15,8	57,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	25	2,7	0,3	15,8	57,3
			7,3	0,8	54,8	236,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,4	0,1	1,5	9,6
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	40,41	40	0,4	0,1	1,5	9,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180		1,4	3,6	6,6	65,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ	36	21,6	0,4	0,1	3,4	16,1
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	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
УКРОП	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	180		16,0	27,6	35,7	455,8
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	86,98	74,8	12,3	20,2	0	230,8
КРУПА РИСОВАЯ	45	45	3,1	0,5	32,3	145,4
МОРКОВЬ	48	36	0,5	0	2,4	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,8	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				10,5	41,8

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	15	1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			22,1	31,9	80,8	688,2
Уплотненный полдник						
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	50/50		14,3	26,3	3,6	308,5
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	96,51	83	13,7	22,4	0	256,0
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
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	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,7	4,6	30,1	180,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		2,7	0,3	15,8	57,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	25	2,7	0,3	15,8	57,3
			21,8	31,2	58,3	582,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,6	64,3	203,7	1 553,5

МЕНЮ
Аллергики(сад)
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ АССОРТИ (РИС,ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА)	200		2,4	0,5	20,9	97,4
КРУПА РИСОВАЯ	15,2	15,1	1,1	0,2	10,9	48,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	11,1	11,1	1,4	0,4	6,1	33,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		2,2	0,3	12,6	45,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	2,2	0,3	12,6	45,8
			4,7	0,8	42,3	178,8
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	40,4	40	0,3	0	1	5,6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	180/15		4,3	8,4	7,8	124,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	14,8	11,8	0,2	0	0,6	3,2
КАРТОФЕЛЬ	47,25	37,8	0,8	0,2	6	28,2
МОРКОВЬ	9,47	7,1	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,9	0,1	0	0,5	2,3
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	8,5	5,7	0,2	0	0,4	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,7	134,7	0	0	0	0,0
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	20,93	18	3	4,9	0	55,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90		12,5	22,6	3,2	265,9
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	84,6	72,7	12	19,6	0	224,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130		2,5	5,4	20,4	140,0
КАРТОФЕЛЬ	161,25	129	2,5	0,5	20,4	96,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180		0,5		16,3	67,6
ИЗЮМ	5,3	4,6	0,2	0	2,3	10,8
КУРАГА	4,6	4,6	0,2	0	2,2	10,4
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	15	1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			24,4	37,0	75,2	719,6
Уплотненный полдник						
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	60		7,3	4,3	6,6	85,4
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	55	39,6	6,1	0,2	0	26,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10,8	10,8	1,2	0,1	6,6	24,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130		1,7	7,8	10,7	120,6
СВЕКЛА	34,67	26	0,4	0	2,2	10,6
КАРТОФЕЛЬ	40,63	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ	26	19,5	0,3	0	1,3	6,6
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	26	26	0,2	0	0,4	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,2	19,5	0,3	0	1,6	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,8	7,8	0	7,6	0	68,0
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		2,2	0,3	12,6	45,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	2,2	0,3	12,6	45,8
			11,3	12,4	38,7	287,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,4	50,2	156,2	1 185,8

МЕНЮ
Аллергики(сад)
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		3,7	1,0	20,5	105,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,3	30	3,7	1	16,6	89,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		3,2	0,4	19,0	68,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	30	3,2	0,4	19	68,7
			7,0	1,4	48,3	209,4
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60		0,5	1,6	4,6	35,7
МОРКОВЬ	42,4	31,8	0,4	0	2,1	10,8
ЯБЛОКИ	29,3	25,8	0,1	0,1	2,4	11,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СВИНИНОЙ	180/15		4,5	8,6	10,1	136,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	14,8	11,9	0,2	0	0,6	3,2
КАРТОФЕЛЬ	89	53,4	1,1	0,2	8,4	39,9
МОРКОВЬ	9,47	7,1	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	5,9	0,1	0	0,5	2,3
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	12,1	10,7	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128,3	128,3	0	0	0	0,0
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	20,93	18	3	4,9	0	55,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8,3	8,3	0	0	0	0,0
УКРОП	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ СВИНИНЫ	70		9,9	17,5	7,7	218,3
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	60,2	51,8	8,5	14	0	159,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12,6	12,6	1,4	0,2	7,8	28,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,7	4,8	30,2	183,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	4,8	0,6	30,3	144,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				10,5	41,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	15	1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			23,9	33,1	89,6	731,3
Уплотненный полдник						
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150		2,4	3,2	12,3	87,8
КАРТОФЕЛЬ	55	33	0,7	0,1	5,2	24,6
МОРКОВЬ	41,33	31	0,4	0	2	10,6
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	23	15	0,5	0	1	5,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33	0,6	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		3,2	0,4	19,0	68,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	30	3,2	0,4	19	68,7
			5,7	3,6	40,1	192,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,6	38,1	178,0	1 132,8

МЕНЮ
Аллергики(сад)
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200		1,8	0,4	19,1	87,0
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		2,2	0,3	12,6	45,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	2,2	0,3	12,6	45,8
			4,1	0,7	40,5	168,4
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	50		0,7	2,5	8,5	59,3
СВЕКЛА	54,67	41	0,6	0	3,5	16,7
ЧЕРНОСЛИВ	4,8	4,8	0,1	0	3,1	13,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СВИНИНОЙ	180		4,8	7,1	12,6	133,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8,7	8,7	1	0,1	5,9	28,5
КАРТОФЕЛЬ	55,67	33,4	0,7	0,1	5,2	24,9
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	20,93	18	3	4,9	0	55,5
МОРКОВЬ	8,93	6,7	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,3	142,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
УКРОП	0,02	0,02	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70		9,9	10,2	5,9	157,7
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	60,2	51,8	8,5	14	0	159,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12,6	12,6	1,4	0,2	7,8	28,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,4	15,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		2,6	4,4	12,2	100,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	152,7	122,2	2,1	0,1	5,5	33,2

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
МОРКОВЬ	4,13	3,1	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,3	5,2	0,1	0	0,4	2,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,7	44,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				10,5	41,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	15	1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			22,3	24,8	76,2	608,6
Уплотненный полдник						
МЯСО СВИНИНЫ,ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	150		11,9	21,0	15,9	299,5
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	69,8	60	9,9	16,2	0	185,1
КАРТОФЕЛЬ	156,33	93,8	1,8	0,4	14,8	70,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,2	12,8	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		2,7	0,3	15,8	57,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	25	2,7	0,3	15,8	57,3
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140		0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	140	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			15,3	21,9	54,2	458,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,7	47,4	170,9	1 235,2

МЕНЮ
Аллергики(сад)
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		3,4	0,8	23,4	114,0
ПШЕНО	30,3	30	3,4	0,8	20,5	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		3,2	0,4	19,0	68,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	30	3,2	0,4	19	68,7
			6,7	1,2	51,2	218,3
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50		0,6	1,7	4,5	36,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,5	25	0,5	0	1,2	6,8
ЯБЛОКИ	14	12,5	0,1	0,1	1,2	5,7
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУП - ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	180		1,5	3,7	7,6	69,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	27	16,2	0,3	0,1	2,5	12,1
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	16,6	10,8	0,3	0	0,7	4,2
МОРКОВЬ	14,4	10,8	0,1	0	0,7	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	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
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,02	0,02	0	0	0	0,0
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70		12,7	2,3	2,4	80,0
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	109,9	79,1	12,3	0,5	0	53,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,2	4,6	17,5	120,3

КАРТОФЕЛЬ	184,83	110,9	2,1	0,4	17,6	82,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,3	24,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				10,5	41,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	15	1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			21,3	12,9	69,0	464,5
Уплотненный полдник						
РАГУ ОВОЩНОЕ	150		2,3	3,6	14,6	101,5
КАРТОФЕЛЬ	77	46,2	0,9	0,2	7,3	34,5
МОРКОВЬ	35,33	26,5	0,3	0	1,7	9,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,5	13,8	0,2	0	1,1	5,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,1	29,7	0,5	0	1,4	8,1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,5	40,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
МОРКОВЬ	3,73	2,8	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	0,9	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		2,7	0,3	15,8	57,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	25	2,7	0,3	15,8	57,3
			5,1	3,9	39,2	194,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,1	18,0	159,4	877,2

МЕНЮ
Аллергики(сад)
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	200		4,5	0,5	30,2	143,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	40	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,3	101,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		3,2	0,4	19,0	68,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	30	3,2	0,4	19	68,7
			7,8	0,9	58,0	247,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	40,41	40	0,3	0	1	5,6
УХА РЫБАЦКАЯ	180		6,4	2,7	9,4	87,1
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	46,2	33,4	5,1	0,2	0	22,3
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,1	0,2	8,5	40,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,8	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
БИГУС	180		18,6	34,9	14,6	448,5
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	108,02	92,9	15,3	25	0	286,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	147	117,8	2	0,1	5,3	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,8	23,3	0,3	0	1,8	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ	3,33	2,5	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,9	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11,6	11,6	0,6	0	2,1	11,4

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,4	35,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,9	0,1	23,2	98,0
ИЗЮМ	20,9	18	0,9	0,1	9,2	42,3
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	15	1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			30,5	38,3	74,7	755,2
Уплотненный полдник						
СУП - ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С КРУПОЙ	180		2,1	4,3	12,7	97,6
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	10,8	10,8	1,3	0,7	6,5	36,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		2,7	0,3	15,8	57,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	25	2,7	0,3	15,8	57,3
			4,9	4,6	37,3	190,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,6	44,2	179,8	1 240,1

МЕНЮ
Аллергики(сад)
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		2,0	0,3	25,1	111,0
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,3	105,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		3,2	0,4	19,0	68,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	30	3,2	0,4	19	68,7
			5,3	0,7	52,9	215,3
Обед						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	50		0,6	2,6	1,7	32,4
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	22	17,5	0,1	0	0,4	2,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,5
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	14,5	12,5	0,1	0	0,5	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	180/15		4,7	8,8	12,4	148,1
КАРТОФЕЛЬ	75,47	56,6	1,1	0,2	8,9	42,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,8	3,8	0,4	0	2,4	11,6
МОРКОВЬ	9,5	7,6	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	12,8	11,3	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,6	143,6	0	0	0	0,0
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	20,93	18	3	4,9	0	55,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
УКРОП	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160		13,2	22,8	11,6	306,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	131,2	104	1,8	0,1	4,8	28,2
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	75,4	64,9	10,7	17,5	0	200,2
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8	0,6	0,1	5,7	25,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,2	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				10,5	41,8

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	15	1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			22,8	34,8	62,7	644,5
Уплотненный полдник						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	120		5,2	4,5	23,9	157,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40,4	40	4,9	1,3	22,1	119,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		2,7	0,3	15,8	57,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	25	2,7	0,3	15,8	57,3
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140		0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	140	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			8,6	5,4	62,2	316,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,7	40,9	177,8	1 175,9

МЕНЮ
Аллергики(сад)
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		2,9	0,4	22,6	105,3
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	30	29,7	2,9	0,4	18,8	90,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,9	101,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		3,2	0,4	19,0	68,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	30	3,2	0,4	19	68,7
			6,2	0,8	50,4	209,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50		0,8	3,4	4,9	53,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,2	41,7	0,8	0	1,9	11,3
МОРКОВЬ	11,2	8,4	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180		1,3	3,6	9,0	73,8
СВЕКЛА	38,4	28,8	0,4	0	2,4	11,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	24	14,4	0,3	0,1	2,2	10,8
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2,1	8,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
УКРОП	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180		18,4	31,0	28,2	465,4
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	104,65	90	14,8	24,3	0	277,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	287,67	172,6	3,4	0,7	27,3	128,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	40		0,7	4,2	3,8	56,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	4,9	0,1	0	0,4	1,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ И ШИПОВНИКА	180		0,4		14,9	64,8
КУРАГА	4,6	4,6	0,2	0	2,2	10,4
ШИПОВНИК	4,6	4,6	0,2	0	2,1	12,7
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	15	1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			25,9	42,8	87,3	829,9
Уплотненный полдник						
МЯСО ОТВАРНОЕ	60		16,1	26,2	0,4	301,6
СВИНИНА Б/К для д/п	113	97,2	16	26,2	0	299,8
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,7	4,7	30,2	182,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	4,8	0,6	30,3	144,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		2,7	0,3	15,8	57,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	25	2,7	0,3	15,8	57,3
			23,6	31,2	55,2	576,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,7	74,8	192,9	1 616,4

МЕНЮ
Аллергики(сад)
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		3,7	1,0	20,5	105,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,3	30	3,7	1	16,6	89,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		2,2	0,3	12,6	45,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	20	2,2	0,3	12,6	45,8
			6,0	1,3	41,9	186,5
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,4	0,1	1,5	9,6
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	40,41	40	0,4	0,1	1,5	9,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ	180/15		4,7	6,9	13,7	136,4
КАРТОФЕЛЬ	133,67	80,2	1,6	0,3	12,7	59,9
МОРКОВЬ	9,47	7,1	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,1	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,7	124,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СВИНИНА Б/К ДЛЯ Д/П	20,93	18	3	4,9	0	55,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,02	0,02	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70		8,5	5,9	7,7	107,7
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	64,2	46,2	7,2	0,3	0	30,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12,6	12,6	1,4	0,2	7,8	28,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,2	4,6	17,5	120,3
КАРТОФЕЛЬ	184,83	110,9	2,1	0,4	17,6	82,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,3	24,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				10,5	41,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,4	14,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,4	176,4	0	0	0	0,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	15	1,6	0,2	9,5	34,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			20,1	18,1	77,4	531,8
Уплотненный полдник						
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150		3,8	7,5	38,4	236,5
КРУПА РИСОВАЯ	52	51,48	3,5	0,5	37	166,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,25	110,25	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,25	5,25	0	5	0	45,8
МОРКОВЬ	14,47	10,85	0,1	0	0,7	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ	180		0,1		8,8	35,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		2,7	0,3	15,8	57,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	25	2,7	0,3	15,8	57,3
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140		0,6	0,6	13,7	65,8
ЯБЛОКИ	140	140	0,6	0,6	13,7	65,8
			7,2	8,4	76,7	395,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,3	27,8	196,0	1 113,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402877

Владелец Бершова Ольга Анатольевна

Действителен с 22.01.2025 по 22.01.2026