

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
666	Вермишель безбелковая	180	0.78	5.65	61.29	305.35
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за Завтрак			1.49	14.05	99.62	539.65
Обед						
20.17	Салат из припущенной моркови с яблоками	100	1.19	5.46	10.44	97.28
666.06	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2.72	13.56	14.29	191.73
139.06	Картофель тушеный	150	3.35	9.27	24.63	196.26
301.01	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	136.6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Обед			8.17	29.32	97.4	703.17
Итого за день			9.66	43.37	197.02	1242.82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
666.14	Каша из безбелковой крупки	200	0.26	5.92	26.9	167.98
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
667.01	Пюре яблочное	110	0.51	0.51	21.76	97.01
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Завтрак			1.08	14.43	77.19	452.29
Обед						
25.27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.87	8.42	10.97	126.99
666.41	Суп-пюре из моркови с безбелковой крупкой	250	1.48	4.74	17.49	123.64
689	Овощное пюре	150	3.06	6.42	18.15	143.69
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.09	32.92	128.6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Обед			7.08	20.42	97.95	604.22
Итого за день			8.16	34.85	175.1	1056.51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
224.02	Овощи тушеные	150	2.64	6.35	16.5	134.77
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
11.29	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Завтрак			3.55	14.95	59.73	392.57
Обед						
516.05	Маринад овощной без томата	100	1.57	10.14	8.85	134.07
666.08	Щи вегетарианские	250	2.67	13.48	12.33	182.98
666.09	Картофельные котлеты	150	2.1	6.41	17.12	134.79
294.01	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Обед			6.73	30.94	75.61	611.79
Итого за день			10.28	45.89	135.34	1004.36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
666.15	Вермишель безбелковая	150	0.65	4.71	51.08	254.46
401.02	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2
301.01	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	136.6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за Завтрак			2.12	20.64	109.18	651.56
Обед						
480.04	Салат "Степной"	100	1.6	5.21	8.77	89.19
666.1	Суп-пюре картофельный вегетарианский	250	1.79	10.3	13.48	154.3
224	Рагу из овощей	150	2.64	6.35	16.5	134.77
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.09	32.92	128.6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Обед			6.7	22.7	90.09	588.16
Итого за день			8.82	43.34	199.27	1239.72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
667.04	Оладьи из низкобелковой смеси с повидлом	130/10	1.03	1.52	56.15	261.46
649.11	Морковь припущенная	130	1.84	0.14	9.75	49.46
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
294.01	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Завтрак			3.34	9.82	103.34	536.97
Обед						
42.08	Винегрет овощной	70	0.82	3.61	5.15	56.8
87.12	Свекольник (без сметаны)	250	2.48	4.29	17.95	120.61
666.14	Каша из безбелковой крупки	200	0.26	5.92	26.9	167.98
86.02	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Обед			4.79	14.77	88.62	518.69
Итого за день			8.13	24.59	191.96	1055.66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
42.11	Винегрет овощной	100	1.18	5.16	7.37	81.2
666.3	Вермишель безбелковая	170	0.73	5.34	57.89	288.39
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Завтрак			2.22	18.5	93.79	556.89
Обед						
25.13	Салат из свеклы с яблоками	100	1.14	5.18	9.92	91.6
666.28	Борщ вегетарианский	200	2.07	10.25	11.28	146.9
150.08	Овощи тушеные	200	3.52	8.47	22.01	179.7
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.09	32.92	128.6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Обед			7.4	24.74	94.55	628.1
Итого за день			9.62	43.24	188.34	1184.99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
666.14	Каша из безбелковой крупки	200	0.26	5.92	26.9	167.98
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
667.03	Пюре яблочное	150	0.7	0.7	29.63	132.13
Итого за Завтрак			1.27	14.62	85.06	487.41
Обед						
140.03	Капуста тушеная	100	2.39	3.64	10.14	84.32
666.17	Суп вермишелевый	250	0.96	3.91	34.96	182.5
138.15	Картофельное пюре с растительным маслом	250	4.28	9.65	34.85	243.74
294.01	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Обед			8.02	18.11	117.26	670.51
Итого за день			9.29	32.73	202.32	1157.92

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Фенилкетонурия

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
667.2	Оладьи из низкобелковой смеси со сметаной	230/30	2.53	7.42	88.93	469.03
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Завтрак			2.84	15.42	117.46	656.33
Обед						
34.05	Салат "Здоровье"	100	1.68	5.11	7.25	82.14
56.21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2.14	5.76	11.48	107.06
136.21	Картофель отварной с маслом	150/5	3.24	4.27	26.15	156.25
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за Обед			7.69	16.29	83.08	513.65
Итого за день			10.53	31.71	200.54	1169.98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
692.02	Котлеты морковные	110	2.26	4.74	6.68	79.65
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
301.01	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	136.6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
11.29	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5
Итого за Завтрак			3.85	13.62	69.55	434.15
Обед						
42.11	Винегрет овощной	100	1.18	5.16	7.37	81.2
666.41	Суп-пюре из моркови с безбелковой крупкой	250	1.48	4.74	17.49	123.64
666.15	Вермишель безбелковая	150	0.65	4.71	51.08	254.46
282.06	Чай шк.	200				
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Обед			3.54	15.36	94.36	540.6
Итого за день			7.39	28.98	163.91	974.75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
666.14	Каша из безбелковой крупки	200	0.26	5.92	26.9	167.98
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за Завтрак			0.97	14.32	65.23	402.28
Обед						
516.03	Маринад овощной без томата	80	1.26	8.11	7.08	107.26
54.31	Рассольник домашний (без сметаны)	250	2.25	5.36	14.93	117.85
666.22	Картофельные котлеты	200	2.8	8.55	22.82	179.72
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.09	32.92	128.6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0.23	0.75	18.42	81.3
Итого за Обед			6.98	22.86	96.17	614.73
Итого за день			7.95	37.18	161.4	1017.01
Итого за период			89.22	364.59	1811.6	11074.96
Итого за период			8.92	36.46	181.16	1107.5