

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0.01	5.8			21.46	25
12.41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	12	94	0.06	22.26			31.96	48.6
#####	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	240/5	2	4	62	360			20		5.25	2.33
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			5	14	114	747	0.07	44.26	20		58.99	75.93

Уплотненный полдник												
#####	ФКУ Макароны изделия отварные с зажаркой	180		5	33	175	0.01	0.6	24		4.68	11.78
80	Чай с сахаром	200			10	40					0.3	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14
Итого за Уплотненный полдник			1	8	86	421	0.03	4.6	24		18.98	25.78

Итого за день			6	22	200	1168	0.1	48.86	44		77.97	101.71
----------------------	--	--	---	----	-----	------	-----	-------	----	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
#####	Свекла отварная	60	1		6	27	0.01	6.4			23.68	27.52
312	ФКУ Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1	4	6	67	0.04	22.77			23.74	30.36
#####	ФКУ Плов бухарский	200	2	20	72	470	0.07	4.5			33.97	67.8
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			4	27	131	778	0.15	49.87			97.72	151.48

Уплотненный полдник												
9.08	Каша из саго с тыквой	180	8	5	40	232	0.03	5.43	25.6		18.72	18.9
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
#####	Пюре фруктовое Лукошко	115			18	75						
Итого за Уплотненный полдник			8	8	96	483	0.03	8.23	25.6		21.97	20.44

Итого за день			12	35	227	1261	0.18	58.1	25.6		#####	171.92
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	------	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
#####	Морковь отварная	60	1		4	22	0.04	3.2			17.28	35.2
#####	ФКУ Суп из сборных овощей	200	1	2	8	59	0.06	16.2			16.16	37.12
#####	Пюре из тыквы с яблоком	200/5	1	4	10	81	0.05	12.1	20		27.88	24.53
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			3	9	60	338	0.15	34.3	20		64.57	98.39

Уплотненный полдник												
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р
#####	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0.02	7.5			4.2	7.8
#####	Картофельное пюре запеченное	180/5	4	12	28	233	0.21	34.38	52.4		20.33	103.66
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0.01	130			6.2	1.6
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник			4	15	76	456	0.24	#####	52.4		30.73	113.06

Итого за день			7	24	136	794	0.39	#####	72.4		95.3	211.45
----------------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	------	--	------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
10.04	Икра морковная	60	1	5	6	74	0.04	6.53			17.86	37.7
15.39	ФКУ Рассольник домашний	200	2	4	12	94	0.09	21			21.08	51.76
98.09	ФКУ Рагу из овощей с томатом	200	3	8	16	144	0.11	31.11	3		37.28	72.73
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			6	20	81	526	0.27	74.84	3		92.55	187.99

Уплотненный полдник												
#####												
#####	Каша вязкая кукурузная	180/5	1	4	28	152			20		3.11	1.86
80	Чай с сахаром	200			10	40					0.3	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14
Итого за Уплотненный полдник			2	7	81	398	0.02	4	20		17.41	15.86

Итого за день			8	27	162	924	0.29	78.84	23		#####	203.85
----------------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	----	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0.01	5.8			21.46	25
#####	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	200	2	3	12	86	0.05	8.3	16		6.12	26.66
#####	ФКУ Морковь припущенная	200/5	3	8	15	149	0.13	10.9	44		61.5	123.2
80	Чай с сахаром	200			10	40					0.3	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			6	17	65	440	0.19	25	60		89.38	174.86

Уплотненный полдник												
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0.03	34.65			39.53	30.15
#####	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	240/5	2	4	62	360			20		5.25	2.33
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник			4	13	106	623	0.03	37.45	20		48.03	34.02

Итого за день			10	30	171	1063	0.22	62.45	80		#####	208.88
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	----	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
7.04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0.01	5.63			17.68	19.47
312	ФКУ Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1	4	6	67	0.04	22.77			23.74	30.36
302	ФКУ Плов из риса с морковью	200	1	8	73	369	0.04	3.2	40		19.68	45.4
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			3	18	119	729	0.09	47.8	40		61.42	95.23

Уплотненный полдник												
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3
#####	ФКУ Макароны изделия отварные с маслом	180/5		4	32	165			20		1.2	4.88
80	Чай с сахаром	200			10	40					0.3	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник				14	65	385			60		3.9	7.88

Итого за день			3	32	184	1114	0.09	47.8	100		65.32	103.11
----------------------	--	--	----------	-----------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	--	--------------	---------------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
#####	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0.04	15			8.4	15.6
#####	ФКУ Суп с макаронными изделиями	200		5	15	110	0.01	1.6			6.8	14.98
38.08	ФКУ Капуста тушеная	200	5	8	20	174	0.09	####			####	82.99
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			6	16	84	512	0.17	####			####	139.37

Уплотненный полдник												
9.09	ФКУ Каша из саго на воде рассыпчатая с маслом	180/8,2	9	7	48	279			32.8		2.21	2.46
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник			9	10	86	455		2.8	32.8		5.46	4

Итого за день			15	26	170	967	0.17	####	32.8		####	143.37
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	------	------	--	------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
#####	Морковь отварная	60	1		4	22	0.04	3.2			17.28	35.2
12.42	ФКУ Свекольник	200	2	4	14	103	0.07	15.19			28.23	54.52
#####	ФКУ Пюре из моркови с яблоком	200/5	1	4	11	88	0.06	10.3	20		29.08	42.53
69.06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			4	11	68	394	0.18	48.89	20		81.35	136.65

Уплотненный полдник												
#####	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0.02	7.5			4.2	7.8
#####	Картофельное пюре запеченное	180/5	4	12	28	233	0.21	34.38	52.4		20.33	103.66
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0.01	130			6.2	1.6
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник			4	15	76	456	0.24	#####	52.4		30.73	113.06

Итого за день			8	26	144	850	0.42	#####	72.4		#####	249.71
----------------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	------	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0.01	5.8			21.46	25
15.39	ФКУ Рассольник домашний	200	2	4	12	94	0.09	21			21.08	51.76
65.03	ФКУ Рис отварной с овощами	200	1	7	71	350	0.02	3	32.8		13.57	32.26
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			4	17	126	671	0.12	32.6	32.8		59.36	110.56

Уплотненный полдник												
#####	ФКУ Тыква припущенная	180/5	2	7	10	113	0.11	17.36	38		56.53	57.1
69.06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
83	Яблоко	110			11	52	0.03	11			17.6	12.1
Итого за Уплотненный полдник			2	10	60	346	0.15	48.56	38		80.89	73.6

Итого за день			6	27	186	1017	0.27	81.16	70.8		#####	184.16
----------------------	--	--	---	----	-----	------	------	-------	------	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
10.05	Маринад овощной	60	1	6	8	92	0.04	7.45			18.72	38.85
12.41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	12	94	0.06	22.26			31.96	48.6
#####	ФКУ Картофель тушеный	200	4	12	32	259	0.24	39.28	64		36.64	134.59
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			7	25	99	659	0.37	85.19	64		#####	247.84

Уплотненный полдник												
#####	Каша вязкая кукурузная	180/5	1	4	28	152			20		3.11	1.86
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник			1	7	66	328		2.8	20		6.36	3.4

Итого за день			8	32	165	987	0.37	87.99	84		#####	251.24
----------------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	----	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
6.06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0.02	12.78			17.74	17.46
15.39	ФКУ Рассольник домашний	200	2	4	12	94	0.09	21			21.08	51.76
#####	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	240/5	2	4	62	360			20		5.25	2.33
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			5	17	115	780	0.11	49.98	20		44.39	71.55

Уплотненный полдник												
#####	ФКУ Макароны изделия отварные с зажаркой	180		5	33	175	0.01	0.6	24		4.68	11.78
80	Чай с сахаром	200			10	40					0.3	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
83	Яблоко	110			11	52	0.03	11			17.6	12.1
Итого за Уплотненный полдник				8	77	381	0.04	11.6	24		22.58	23.88

Итого за день			5	25	192	1161	0.15	61.58	44		66.97	95.43
----------------------	--	--	---	----	-----	------	------	-------	----	--	-------	-------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0.01	5.8			21.46	25
312	ФКУ Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1	4	6	67	0.04	22.77			23.74	30.36
#####	ФКУ Плов бухарский	200	2	20	72	470	0.07	4.5			33.97	67.8
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			4	30	130	802	0.15	49.27			95.5	148.96

Уплотненный полдник												
9.08	Каша из саго с тыквой	180	8	5	40	232	0.03	5.43	25.6		18.72	18.9
80	Чай с сахаром	200			10	40					0.3	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
#####	Пюре фруктовое Лукошко	115			18	75						
Итого за Уплотненный полдник			8	8	91	461	0.03	5.43	25.6		19.02	18.9

Итого за день			12	38	221	1263	0.18	54.7	25.6		#####	167.86
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	------	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
6.07	Винегрет	60	1	6	4	76	0.03	5.64			13.2	24.49
#####	ФКУ Суп из сборных овощей	200	1	2	8	59	0.06	16.2			16.16	37.12
#####	Пюре из тыквы с яблоком	200/5	1	4	10	81	0.05	12.1	20		27.88	24.53
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			3	15	60	392	0.14	36.74	20		60.49	87.68

Уплотненный полдник												
3												
3	Огурцы свежие	20				2	0.01	1.4			3.4	6
#####	Картофельное пюре запеченное	180/5	4	12	28	233	0.21	34.38	52.4		20.33	103.66
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0.01	130			6.2	1.6
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14
Итого за Уплотненный полдник			5	15	95	543	0.25	#####	52.4		43.93	125.26

Итого за день			8	30	155	935	0.39	#####	72.4		#####	212.94
----------------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	------	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
76.02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0.03	2.64			14.31	29.16
12.41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	12	94	0.06	22.26			31.96	48.6
98.09	ФКУ Рагу из овощей с томатом	200	3	8	16	144	0.11	31.11	3		37.28	72.73
69.06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			6	21	72	499	0.21	76.21	3		90.31	154.89

Уплотненный полдник												
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3
#####	Каша вязкая кукурузная	180/5	1	4	28	152			20		3.11	1.86
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник			1	14	66	394		2.8	60		8.76	6.4

Итого за день			7	35	138	893	0.21	79.01	63		99.07	161.29
----------------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	----	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0.01	5.8			21.46	25
#####	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	200	2	3	12	86	0.05	8.3	16		6.12	26.66
#####	ФКУ Морковь припущенная	200/5	3	8	15	149	0.13	10.9	44		61.5	123.2
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			6	17	79	500	0.22	41.2	60		#####	200.66

Уплотненный полдник												
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0.03	34.65			39.53	30.15
#####	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	240/5	2	4	62	360			20		5.25	2.33
80	Чай с сахаром	200			10	40					0.3	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник			4	13	101	601	0.03	34.65	20		45.08	32.48

Итого за день			10	30	180	1101	0.25	75.85	80		#####	233.14
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	----	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
3.04	Огурцы свежие	60				7	0.02	4.2			10.2	18
312	ФКУ Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1	4	6	67	0.04	22.77			23.74	30.36
302	ФКУ Плов из риса с морковью	200	1	8	73	369	0.04	3.2	40		19.68	45.4
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			2	15	114	685	0.1	46.37	40		53.94	93.76

Уплотненный полдник												
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3
#####	ФКУ Макароны изделия отварные с маслом	180/5		4	32	165			20		1.2	4.88
80	Чай с сахаром	200			10	40					0.3	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник				14	65	385			60		3.9	7.88

Итого за день			2	29	179	1070	0.1	46.37	100		57.84	101.64
----------------------	--	--	----------	-----------	------------	-------------	------------	--------------	------------	--	--------------	---------------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
76.11	Салат из капусты белокочанной со свеклой и морковью	60	2	12	11	159	0.04	34.02			47.88	43.36
#####	ФКУ Суп с макаронными изделиями	200		5	15	110	0.01	1.6			6.8	14.98
38.08	ФКУ Капуста тушеная	200	5	8	20	174	0.09	#####			#####	82.99
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			7	28	93	657	0.17	#####			186.3	167.13

Уплотненный полдник												
9.09	ФКУ Каша из саго на воде рассыпчатая с маслом	180/8,2	9	7	48	279			32.8		2.21	2.46
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
83	Яблоко	110			11	52	0.03	11			17.6	12.1
Итого за Уплотненный полдник			9	10	97	507	0.03	13.8	32.8		23.06	16.1

Итого за день			16	38	190	1164	0.2	#####	32.8		#####	183.23
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	------	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: среда
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
76.02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0.03	2.64			14.31	29.16
12.41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	12	94	0.06	22.26			31.96	48.6
#####	ФКУ Пюре из моркови с яблоком	200/5	1	4	11	88	0.06	10.3	20		29.08	42.53
69.06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			4	17	67	443	0.16	55.4	20		82.11	124.69

Уплотненный полдник												
#####	Картофельное пюре запеченное	180/5	4	12	28	233	0.21	34.38	52.4		20.33	103.66
46	Сок фруктовый	200	1		20	92	0.02	4			14	14
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник			5	15	71	439	0.23	38.38	52.4		34.33	117.66

Итого за день			9	32	138	882	0.39	93.78	72.4		#####	242.35
----------------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	------	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0.01	5.8			21.46	25
15.39	ФКУ Рассольник домашний	200	2	4	12	94	0.09	21			21.08	51.76
65.03	ФКУ Рис отварной с овощами	200	1	7	71	350	0.02	3	32.8		13.57	32.26
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			4	17	126	671	0.12	32.6	32.8		59.36	110.56

Уплотненный полдник												
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3
#####	ФКУ Тыква припущенная	180/5	2	7	10	113	0.11	17.36	38		56.53	57.1
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0.01	130			6.2	1.6
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник			2	17	57	395	0.12	#####	78		65.13	61.7

Итого за день			6	34	183	1066	0.24	#####	110.8		#####	172.26
----------------------	--	--	---	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------

Рацион: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: ШК Фенилкетонурия 2-я смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0.03	34.65			39.53	30.15
12.42	ФКУ Свекольник	200	2	4	14	103	0.07	15.19			28.23	54.52
#####	ФКУ Картофель тушеный	200	4	12	32	259	0.24	39.28	64		36.64	134.59
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Обед			8	25	99	663	0.37	#####	64		#####	245.06

Уплотненный полдник												
#####	Каша вязкая кукурузная	180/5	1	4	28	152			20		3.11	1.86
42	Чай с лимоном	200			15	62		2.8			3.25	1.54
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						
Итого за Уплотненный полдник			1	7	66	328		2.8	20		6.36	3.4

Итого за день			9	32	165	991	0.37	#####	84		#####	248.46
Итого за период			167	604	3486	20671	4.98	#####	1290		#####	3648
Итого за период			8	30	174	1034	0.25	#####	64.5		#####	182.4

Составил _____ Латыпова Оксана

Утвердил _____

М.П.

и
иные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

12.76	0.81	0.41	
23.72	1.06		
0.24	0.04		
	0.03	0.06	
36.72	1.94	0.47	

4.56	0.1		
	0.03	0.06	
8	2.8		2
12.56	2.93	0.06	2

49.28	4.87	0.53	2
-------	------	------	---

нкие вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

14.08	0.9		
15.44	0.52		
27.79	1.05		
8.4	0.63	0.19	
65.71	3.1	0.19	

9.51	0.3		
0.84	0.09		
10.35	0.39		

76.06	3.49	0.19	
-------	------	------	--

и
иные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

24.32	0.45		
16.88	0.57		
14.97	1.86		
0.84	0.09		
57.01	2.97		

6	0.27		
39.54	1.57		
1.6	0.32		
47.14	2.16		

####	5.13		
------	------	--	--

л
ные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

23.37	0.58		
22.2	0.83		
33.66	1.13		
8.4	0.63	0.19	
87.63	3.17	0.19	

0.11	0.04		
	0.03	0.06	
8	2.8		2
8.11	2.87	0.06	2

95.74	6.04	0.25	2
-------	------	------	---

и
иные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

12.76	0.81	0.41	
10.24	0.4		
82.84	1.55		
	0.03	0.06	
####	2.79	0.47	

15.12	0.55	0.24	2.28
0.24	0.04		
0.84	0.09		
16.2	0.68	0.24	2.28

####	3.47	0.71	2.28
------	------	------	------

И
Элементы (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

10.44	0.91	0.33	0.3
15.44	0.52		
24.32	0.47		
	0.03	0.06	
50.2	1.93	0.39	0.3

	0.02		
	0.01		
	0.03	0.06	
	0.06	0.06	

50.2	1.99	0.45	0.3
------	------	------	-----

нкие вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

12	0.54		
7.2	0.18		
42.92	1.64		
8.4	0.63	0.19	
70.52	2.99	0.19	

	0.04		
0.84	0.09		
0.84	0.13		

71.36	3.12	0.19	
-------	------	------	--

и
иные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

24.32	0.45		
25.58	1.26		
29.37	2.04		
3.6	0.92	0.19	0.8
82.87	4.67	0.19	0.8

6	0.27		
39.54	1.57		
1.6	0.32		
47.14	2.16		

####	6.83	0.19	0.8
------	------	------	-----

и
ные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

12.76	0.81	0.41	
22.2	0.83		
10.4	0.32		
0.84	0.09		
46.2	2.05	0.41	

30.38	0.89		
3.6	0.92	0.19	0.8
9.9	2.42		
43.88	4.23	0.19	0.8

90.08	6.28	0.6	0.8
-------	------	-----	-----

и
иные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

20.72	0.62		
23.72	1.06		
52.38	2.01		
8.4	0.63	0.19	
####	4.32	0.19	

0.11	0.04		
0.84	0.09		
0.95	0.13		

####	4.45	0.19	
------	------	------	--

и
иные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

10.85	0.53	0.14	0.96
22.2	0.83		
0.24	0.04		
	0.03	0.06	
33.29	1.43	0.2	0.96

4.56	0.1		
	0.03	0.06	
9.9	2.42		
14.46	2.55	0.06	

47.75	3.98	0.26	0.96
-------	------	------	------

и
иные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

12.76	0.81	0.41	
15.44	0.52		
27.79	1.05		
8.4	0.63	0.19	
64.39	3.01	0.6	

9.51	0.3		
	0.03	0.06	
9.51	0.33	0.06	

73.9	3.34	0.66	
------	------	------	--

И
Элементы (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

11.08	0.47	0.07	0.59
16.88	0.57		
14.97	1.86		
0.84	0.09		
43.77	2.99	0.07	0.59

2.8	0.1		
39.54	1.57		
1.6	0.32		
8	2.8		2
51.94	4.79		2

95.71	7.78	0.07	2.59
-------	------	------	------

л
ные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

20.06	0.38	0.06	
23.72	1.06		
33.66	1.13		
3.6	0.92	0.19	0.8
81.04	3.49	0.25	0.8

	0.02		
0.11	0.04		
0.84	0.09		
0.95	0.15		

81.99	3.64	0.25	0.8
-------	------	------	-----

и
ные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

12.76	0.81	0.41	
10.24	0.4		
82.84	1.55		
8.4	0.63	0.19	
####	3.39	0.6	

15.12	0.55	0.24	2.28
0.24	0.04		
	0.03	0.06	
15.36	0.62	0.3	2.28

129.6	4.01	0.9	2.28
-------	------	-----	------

И
Элементы (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

8.4	0.3		
15.44	0.52		
24.32	0.47		
	0.03	0.06	
48.16	1.32	0.06	

	0.02		
	0.01		
	0.03	0.06	
	0.06	0.06	

48.16	1.38	0.12	
-------	------	------	--

и
иные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

23.93	0.94		
7.2	0.18		
42.92	1.64		
8.4	0.63	0.19	
82.45	3.39	0.19	

	0.04		
0.84	0.09		
9.9	2.42		
10.74	2.55		

93.19	5.94	0.19	
-------	------	------	--

и
иные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

20.06	0.38	0.06	
23.72	1.06		
29.37	2.04		
3.6	0.92	0.19	0.8
76.75	4.4	0.25	0.8

39.54	1.57		
8	2.8		
47.54	4.37		

####	8.77	0.25	0.8
------	------	------	-----

и
ные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

12.76	0.81	0.41	
22.2	0.83		
10.4	0.32		
0.84	0.09		
46.2	2.05	0.41	

	0.02		
30.38	0.89		
1.6	0.32		
31.98	1.23		

78.18	3.28	0.41	
-------	------	------	--

и
иные вещества (мг)

Mg	Fe	Se	I
14	15	16	17

15.12	0.55	0.24	2.28
25.58	1.26		
52.38	2.01		
8.4	0.63	0.19	
####	4.45	0.43	2.28

0.11	0.04		
0.84	0.09		
0.95	0.13		

####	4.58	0.43	2.28
####	92.37	6.84	17.89
88.51	4.62	0.34	0.89