

Рацион фенилкетонурия

7 -11 лет лето														
	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А / Кар	Са	Р	Mg	Fe	
1 день	Завтрак													
	Каша рисовая с яблоком на воде	150/10	2,3	5,4	29,4	0,08	0,035	2,91	0,044	25,23	90,9	36,44	2,34	177
	Салат из свежих фруктов	100	0,8	4,9	12,9	0,03	0,03	20,2	0	24,1	18,6	11,8	2	95,2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Итого за завтрак	460												
	Обед													
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	2	0,036	0,024	14	0,27	70	31	36	0,7	104
	Борщ зеленый украинский	250,00	3,13	4,68	9,38	0,04	0,04	5,60	216,30	28,98	35,50	18,43	0,72	88,45
	Котлеты картофельные	150,00	5,60	19,40	23,40	0,15	0,15	20,40	105,00	40,20	123,60	37,35	1,65	283,80
	Рис отварной/ масло слив	200/10	6,18	2,86	50,66	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	74,00	26,00	0,40	255,16
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за обед	750,00												
2 день	Завтрак													
	Каша гречневая с сахаром и маслом сливочным	150/10/10	9,90	27,90	53,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	480,00
	Яблочное пюре	20	0,1	0	3,8	0,0002	0,0004	0,32	0	2,4	3,4	1,4	0,26	16,4
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Итого за завтрак	390,00												
	Обед													
	Суп картофельный с крупой (на воде)	250,00	3,30	3,00	25,00	0,13	0,08	9,75	1000	22,50	102,50	34,00	1,25	134,00
	Вермишель безбелковая	200,00	0,4	0,8	63,4	0	0	0	0	24,08	1,8	5,52	0,072	262
	Нарезка из свежих томатов	100	1,1	0,2	3,8	0,06	0,04	25	0	14	26	20	0,9	24
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,13	0	0,01	0	40/30	32,4	3	0	0,2	66
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за обед	810,00												
3 день	Завтрак													
	Каша рисовая безмолочная, с маслом и сахаром	150/10/10	2,3	5,4	29,4	0,08	0,035	2,91	0,044	25,23	90,9	36,44	2,34	177
	Салат из свежих фруктов	100	0,8	4,9	12,9	0,03	0,03	20,2	0	24,1	18,6	11,8	2	95,2
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	60

	Итого за завтрак	470												
	Обед													
	Борщ зеленый украинский	250,00	3,13	4,68	9,38	0,04	0,04	5,60	216,30	28,98	35,50	18,43	0,72	88,45
	Каша пшеничная	200,00	23,00	2,60	124,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	632,00
	Шницель из капусты	100,00	3,30	10,90	10,10	0,04	0,09	23,70	60,00	57,00	51,70	16,90	0,90	149,20
	Свекла отварная кусочками	80	1,49	4,01	7,77	0,03	0,04	1	4,48/9,6	35,03	39,36	14,93	1,07	72,32
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за обед	880,00												
4 день														
	Завтрак													
	Каша гречневая с сахаром и маслом сливочным	150/10/10	9,90	27,90	53,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	480,00
	Пюре сливовое	20	0,3	0,1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	18,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,13	0	0,01	0	40/30	32,4	3	0	0,2	66
	Салат из свежих фруктов	100	0,8	4,9	12,9	0,03	0,03	20,2	0	24,1	18,6	11,8	2	95,2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Итого за завтрак	500,00												
	Обед													
	Суп овощной (на воде)	250,00	42,50	12,50	139,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	897,50
	Вермишель безбелковая	200,00	0,4	0,8	63,4	0	0	0	0	24,08	1,8	5,52	0,072	262
	Котлеты овощные	150	2,3	19,5	15	0	0	0	0	0	0	0	0	240
	Нарезка из свежих томатов	100,00	1,10	0,20	3,80	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за обед	950,00												
5 день														
	Завтрак													
	Каша овсяная на воде с фруктами	150/10	3,00	1,20	24,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	0,006	0,015	2,1	45,9	12,3	11,1	4,5	0,21	35,7
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,13	0	0,01	0	40/30	32,4	3	0	0,2	66
	Чай фруктовый	200	0,4	0,1	19,1	0	0	1	0	8	10	6	1,3	60
	Итого за завтрак	450,00												
	Обед													
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	2	0,036	0,024	14	0,27	70	31	36	0,7	104
	Щи зеленые вегетарианские	250,00	1,30	2,00	5,50	0,03	0,03	11,50	500,00	34,75	30,30	15,50	0,50	42,80
	Голубцы овощные	150	5,1	25	11	0,06	0,015	28,05	300	87,9	104,6	24	1,2	286,4
	Пюре картофельное (на воде)	200,00	2,80	0,60	22,80	0,14	0,09	20,96	4,40	19,84	78,00	32,34	1,16	108,40

	Обед													
	Нарезка из огурцов	100,00	0,70	0,10	2,00	0,04	0,02	14,00	0,27	70,00	31,00	36,00	0,70	104,00
	Щи вегетарианские	250	1,30	2,00	5,50	0,03	0,03	11,50	500,00	34,75	30,30	15,50	0,50	42,80
	Картофельное пюре на воде	200,00	2,80	0,60	22,80	0,14	0,09	20,96	4,40	19,84	78,00	32,34	1,16	108,40
	Овощные котлеты	150	3,9	4,20	13,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,50
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за обед	950,00												
11 день														
	Завтрак													
	Каша рисовая с яблоком на воде	150/10	2,3	5,4	29,4	0,08	0,035	2,91	0,044	25,23	90,9	36,44	2,34	177
	Салат из свежих фруктов	100	0,8	4,9	12,9	0,03	0,03	20,2	0	24,1	18,6	11,8	2	95,2
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,13	0	0,01	0	40/30	32,4	3	0	0,2	66
	Чай фруктовый	200	0,4	0,1	19,1	0	0	1	0	8	10	6	1,3	60
	Итого за завтрак	520												
	Обед													
	Суп картофельный с крупой (на воде)	250	3,30	3,00	25,00	0,13	0,08	9,75	1000	22,50	102,50	34,00	1,25	134,00
	Рисовые котлеты	150	6,3	11,3	28,2	0,169	0,189	0,74	74,1	107,33	125,9	20,36	1,543	240,6
	Вермишель безбелковая	200	0,4	0,8	63,4	0	0	0	0	24,08	1,8	5,52	0,072	262
	Нарезка из томатов	100,00	1,10	0,20	3,80	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за обед	950												
12 день														
	Завтрак													
	Пудинг фруктовый	75	0,8	0	13,5	0	0	0	0	0	0	0	0	60,8
	Вермишель безбелковая с джемом	200/10	1,00	2,00	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	702,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,13	0	0,01	0	40/30	32,4	3	0	0,2	66
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за завтрак	705												
	Обед													
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	2	0,036	0,024	14	0,27	70	31	36	0,7	104
	Рассольник вегетарианский	250	2,3	0,5	11,5	0,053	0,105	5,3	216,3	25,3	66,3	22,48	0,858	60,5

