

## Меню строгое , 1нн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	<i>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	430,28	кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-180.92, Белки-2.11, Жиры-5.28, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
200	<i>Компот из смеси сухофруктов (б/сах)</i>	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
<b><u>Обед</u></b>			
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Щи из свежей капусты (без сметаны)</i>	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
134	<i>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом</i>	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
70	<i>Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-</i>	233,93	кКал-164.45, Белки-8.16, Жиры-14.26, Угл-0.85
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	
<b>Итого за Обед</b>			кКал-416.45, Белки-13.82, Жиры-23.7, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
60	<i>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</i>	108,94	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
120	<i>Яблоко</i>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
134	<i>Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом</i>	211,81	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-497.05, Белки-12.11, Жиры-19.31, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 143.22, Белки-28.48, Жиры-48.38, Угл-149.29



## Меню строгое , 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	<i>Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	
Итого за Завтрак1			кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
200	<i>Компот из свежих плодов (б/сах)</i>	294,09	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
Итого за Завтрак2			кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
<b><u>Обед</u></b>			
30	<i>Мясо птицы отварное дс (филе индейки)</i>	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Суп картофельный с гречневой крупой</i>	65,08	кКал-83.38, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-12.94
134	<i>Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом</i>	211,81	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	
Итого за Обед			кКал-445.21, Белки-13.2, Жиры-17.36, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
60	<i>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</i>	108,94	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	<i>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом</i>	547,01	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	
Итого за Полдник у.			кКал-373.79, Белки-11.75, Жиры-18.45, Угл-
Итого за день			кКал-1 033.99, Белки-28.9, Жиры-42.01, Угл-134.41



## Меню строгое , 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	<i>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом</i>	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
200	<i>Компот из смеси сухофруктов (б/сах)</i>	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
<b><u>Обед</u></b>			
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)</i>	67,26	кКал-86.55, Белки-1.82, Жиры-3.48, Угл-11.95
150	<i>Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты</i>	131,89	кКал-362.13, Белки-13.06, Жиры-20.67, Угл-30.76
200	<i>Компот из свежих плодов (б/сах)</i>	294,09	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
<b>Итого за Обед</b>			кКал-516.56, Белки-15.09, Жиры-25.28, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
60	<i>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</i>	108,94	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	<i>Картофель отварной с растительным маслом</i>	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-372.35, Белки-12, Жиры-18.84, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 122.85, Белки-31.68, Жиры-50.25, Угл-136.8

*Лис*



## Меню строгое, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

### Завтрак1

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	<i>Каша пшенная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	

Итого за Завтрак1

кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-

### Завтрак2

200	<i>Компот из свежих плодов (б/сах)</i>	294,09	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
-----	--	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92

### Обед

180	<i>Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)</i>	66,94	кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43
134	<i>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом</i>	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
60	<i>Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)</i>	108,93	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
200	<i>Компот из смеси сухофруктов (б/сах)</i>	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96

Итого за Обед

кКал-445.34, Белки-15.12, Жиры-20.37, Угл-

### Полдник у.

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
30	<i>Мясо птицы отварное дс (филе индейки)</i>	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	<i>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом</i>	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
120	<i>Яблоко</i>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	

Итого за Полдник у.

кКал-401.77, Белки-11.62, Жиры-14.93, Угл-

Итого за день

кКал-1 062.1, Белки-30.69, Жиры-41.5, Угл-

*Лисл*



## Меню строгое, 1пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

### Завтрак1

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130/4	<i>Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом</i>	493,16	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	

Итого за Завтрак1

кКал-164.13, Белки-2.28, Жиры-5.5, Угл-

### Завтрак2

120	<i>Яблоко</i>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
-----	---------------	-------	---

Итого за Завтрак2

кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

### Обед

180	<i>Суп картофельный с горохом</i>	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130	<i>Картофельное пюре с растительным маслом</i>	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
60	<i>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</i>	108,94	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	

Итого за Обед

кКал-449.7, Белки-15.29, Жиры-22.42, Угл-

### Полдник у.

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
150	<i>Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты</i>	131,89	кКал-362.13, Белки-13.06, Жиры-20.67, Угл-30.76
200	<i>Чай (б/сах)</i>	282,08	

Итого за Полдник у.

кКал-411.21, Белки-13.11, Жиры-21.64, Угл-

Итого за день

кКал-1 106.64, Белки-31.16, Жиры-50.04, Угл-132.48

*Лиса*

