

Меню строгое , 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Завтрак1			кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
200	Компот из свежих плодов (б/сах)	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
<u>Обед</u>			
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и томат-пасты)	56,45	кКал-66.64, Белки-1.37, Жиры-3.36, Угл-7.64
130	Рис припущенный (растительное масло)	610,04	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Обед			кКал-425.21, Белки-12.75, Жиры-18.47, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты	684,44	кКал-240.45, Белки-9.37, Жиры-13.54, Угл-20.24
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Полдник у.			кКал-289.53, Белки-9.42, Жиры-14.51, Угл-
Итого за день			кКал-918.68, Белки-26.48, Жиры-39.18, Угл-114.51

Уф



Меню строгое , 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Завтрак1			кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
Итого за Завтрак2			кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
<u>Обед</u>			
200	Щи из свежей капусты (без сметаны)	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
70	Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-	233,93	кКал-164.45, Белки-8.16, Жиры-14.26, Угл-0.85
134	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	211,81	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Обед			кКал-430.62, Белки-12.63, Жиры-22.48, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Полдник у.			кКал-401.77, Белки-11.62, Жиры-14.93, Угл-
Итого за день			кКал-1 077.38, Белки-28.48, Жиры-43.54, Угл-143.88



Меню строгое , 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130/4	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом	493,16	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Завтрак1			кКал-164.13, Белки-2.28, Жиры-5.5, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
Итого за Завтрак2			кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
<u>Обед</u>			
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Суп картофельный с гречневой крупой	65,08	кКал-83.38, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-12.94
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты	684,44	кКал-240.45, Белки-9.37, Жиры-13.54, Угл-20.24
200	Компот из свежих плодов (б/сах)	294,09	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
Итого за Обед			кКал-391.71, Белки-11.76, Жиры-17.2, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
60	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	108,94	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	211,81	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Полдник у.			кКал-415.45, Белки-11.63, Жиры-18.83, Угл-
Итого за день			кКал-1 020.09, Белки-26.11, Жиры-41.62,

Лис



Меню строгое , 2чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Завтрак1			кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
Итого за Завтрак2			кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
<u>Обед</u>			
180	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	66,94	кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130	Картофельное пюре с растительным маслом	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Обед			кКал-382.92, Белки-12.24, Жиры-17.22, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
150	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	131,89	кКал-362.13, Белки-13.06, Жиры-20.67, Угл-30.76
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Полдник у.			кКал-411.21, Белки-13.11, Жиры-21.64, Угл-
Итого за день			кКал-1 028.07, Белки-29.94, Жиры-44.99, Угл-126.96

Засл



Меню строгое , 2пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	<i>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	470,39	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-
<u>Завтрак2</u>			
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
<u>Обед</u>			
180	<i>Суп картофельный с горохом</i>	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
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
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>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-453.96, Белки-17, Жиры-18.54, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
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>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом</i>	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
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-1 105.54, Белки-33.02, Жиры-43.51, Угл-146.72

Лиса

