

27.01.2025

## Меню строгое , 1ин

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

*Лис*



## Меню строгое , 1вт

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 пшеничная 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

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-

### Полдник у.

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

*Зак*



29.01.2025

## Меню строгое , 1ср

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 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	

Итого за Завтрак1

кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-

### Завтрак2

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 Завтрак2

кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96

### Обед

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

Итого за Обед

кКал-516.56, Белки-15.09, Жиры-25.28, Угл-

### Полдник у.

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	

Итого за Полдник у.

кКал-372.35, Белки-12, Жиры-18.84, Угл-

Итого за день

кКал-1 122.85, Белки-31.68, Жиры-50.25,  
Угл-136.8

*Уфа*





## 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 пшеничная 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-

*Уфа*



## Меню строгое , 1шт

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

### Завтрак1

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-

### Завтрак2

120	Яблоко	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	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
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
60	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	108,94	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Обед

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

### Полдник у.

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

