

## Меню строгое , 2пн

| 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 |
| 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-

### Завтрак2

|     |                                 |        |                                            |
|-----|---------------------------------|--------|--------------------------------------------|
| 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

### Обед

|     |                                                          |        |                                              |
|-----|----------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 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-

### Полдник у.

|     |                                                                            |        |                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|
| 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



## Меню строгое , 2вт

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

### Завтрак1

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

Итого за Завтрак1

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

### Завтрак2

|     |                                            |        |                                             |
|-----|--------------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 200 | <b>Компот из смеси сухофруктов (б/сах)</b> | 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

|     |                                                                          |        |                                               |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 200 | <b>Щи из свежей капусты (без сметаны)</b>                                | 53,17  | кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39    |
| 70  | <b>Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-</b>              | 233,93 | кКал-164.45, Белки-8.16, Жиры-14.26, Угл-0.85 |
| 134 | <b>Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом</b> | 211,81 | кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81 |
| 200 | <b>Чай (б/сах)</b>                                                       | 282,08 |                                               |

Итого за Обед

кКал-430.62, Белки-12.63, Жиры-22.48, Угл-

### Полдник у.

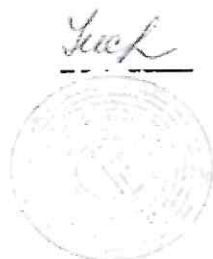
|     |                                                                |        |                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 120 | <b>Яблоко</b>                   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

### 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

|     |                                     |        |                                             |
|-----|-------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 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

### Обед

|     |                                                                            |        |                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|
| 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-

### Полдник у.

|     |                                                                   |        |                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 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-

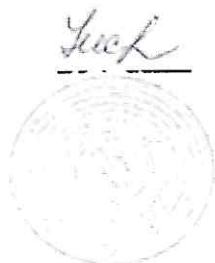
Итого за день

кКал-1 020.09, Белки-26.11, Жиры-41.62, Угл-



## Меню строгое , 2чт

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



## Меню строгое , 2пт

| 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 пшениная 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-

### 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 |
| 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-

### 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>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

