

28.04.2025

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

Лев

29.04.2025

Меню строгое , 2вт

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 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-

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

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-

Полдник у.

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

Лиса



30.04.2025

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-

Лис

