

Меню строгое , 1нн

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 рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	430,28	кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Завтрак1

кКал-180.92, Белки-2.11, Жиры-5.28, 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	Щи из свежей капусты (без сметаны)	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
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
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Обед

кКал-416.45, Белки-13.82, Жиры-23.7, 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, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
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-475.55, Белки-11.69, Жиры-18.33, Угл-

Итого за день

кКал-1 121.72, Белки-28.06, Жиры-47.4, Угл-146.64



Меню строгое , 1вт

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	Напиток яблочный (без сахара)	294,46	кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93
-----	--------------------------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93

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	Суп картофельный с гречневой крупой	65,08	кКал-83.38, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-12.94
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-445.21, Белки-13.2, Жиры-17.36, Угл-

Полдник у.

60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
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
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Полдник у.

кКал-352.29, Белки-11.33, Жиры-17.47, Угл-

Итого за день

кКал-1 010.69, Белки-28.42, Жиры-40.97, Угл-131.77



Меню строгое , 1ср

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 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	Огурцы свежие	503,01	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)	67,26	кКал-86.55, Белки-1.82, Жиры-3.48, Угл-11.95
150	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	131,9	кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56, Угл-32.06
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-471.03, Белки-13.48, Жиры-20.19, 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, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Картофель отварной с растительным маслом	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Полдник у.

кКал-350.86, Белки-11.58, Жиры-17.86, Угл-

Итого за день

кКал-1 055.82, Белки-29.65, Жиры-44.18, Угл-135.83



Меню строгое , 1чт

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 пшениная 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

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
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
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-442.92, Белки-14.47, Жиры-20.43, Угл-

Полдник у.

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
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Полдник у.

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

Итого за день

кКал-1 089.68, Белки-30.32, Жиры-41.49, Угл-149.8

Усф



Меню строгое , 1шт

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>			
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
<u>Обед</u>			
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, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Обед			кКал-428.2, Белки-14.87, Жиры-21.44, 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	131,9	кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56, Угл-32.06
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Полдник у.			кКал-363.48, Белки-11.36, Жиры-16.53, Угл-
Итого за день			кКал-1 037.41, Белки-28.99, Жиры-43.95, Угл-131.13

