

## Меню строгое , 1нн

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

### Завтрак1

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
160/5	<i>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом</i>	кКал-146.16, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-24.88
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-195.24, Белки-2.1, Жиры-5.26, Угл-

### Завтрак2

200	<i>Компот из смеси сухофруктов (б/сах)</i>	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	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-114.33, Белки-4.73, Жиры-3.64, Угл-15.59
130	<i>Рагу из овощей (без муки)</i>	кКал-116.68, Белки-2.28, Жиры-5.5, Угл-14.28
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
70	<i>Филе индейки тушеное с овощами (без муки)</i>	кКал-158.67, Белки-10.54, Жиры-12.37, Угл-1.3
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

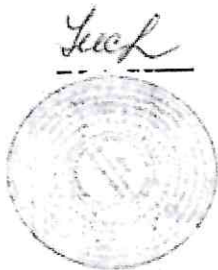
Итого за Обед кКал-438.76, Белки-17.6, Жиры-22.48, Угл-

### Полдник у.

30	<i>Мясо птицы отварное (филе индейки)</i>	кКал-113.16, Белки-8, Жиры-9.02
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	<i>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-298.3, Белки-12.15, Жиры-15.06, Угл-

Итого за день кКал-981.1, Белки-32.29, Жиры-42.89, Угл-



## Меню строгое , 1вт

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

### Завтрак1

160/5	<b>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	кКал-156.1, Белки-3.74, Жиры-6.07, Угл-21.61
25	<b>Хлеб из безбелковой смеси</b>	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73
200	<b>Чай (б/сах)</b>	

**Итого за Завтрак1** кКал-217.95, Белки-3.79, Жиры-7.26, Угл-

### Завтрак2

200	<b>Компот из свежих плодов (б/сах)</b>	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

10	<b>Горошек зеленый</b>	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
200	<b>Суп с макаронными изделиями (безглютен)</b>	кКал-98.98, Белки-1.94, Жиры-2.41, Угл-17.28
150	<b>Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)*</b>	кКал-217.96, Белки-8.63, Жиры-12.74, Угл-17.12
200	<b>Чай (б/сах)</b>	
25	<b>Хлеб из безбелковой смеси</b>	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73

**Итого за Обед** кКал-382.79, Белки-10.93, Жиры-16.36, Угл-

### Полдник у.

35	<b>Мясо птицы отварное (филе индейки)</b>	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
130	<b>Рис припущенный (растительное масло)</b>	кКал-192.87, Белки-3.23, Жиры-5.05, Угл-33.67
200	<b>Чай (б/сах)</b>	
25	<b>Хлеб из безбелковой смеси</b>	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73

**Итого за Полдник у.** кКал-386.92, Белки-12.62, Жиры-16.78, Угл-

**Итого за день** кКал-1 006.46, Белки-27.5, Жиры-40.56, Угл-132.44

*Лиса*



## Меню строгое , 1ср

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

### Завтрак1

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
160/5	<i>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-

### Завтрак2

200	<i>Компот из смеси сухофруктов (б/сах)</i>	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>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Свекольник (без сметаны)</i>	кКал-96.55, Белки-1.99, Жиры-3.43, Угл-14.38
135	<i>Плов из филе индейки (без томат-пасты)</i>	кКал-332.6, Белки-14.13, Жиры-19.83, Угл-24.4
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

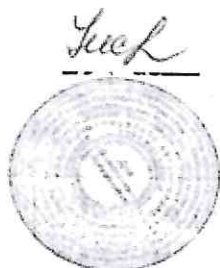
Итого за Обед кКал-478.23, Белки-16.17, Жиры-24.23, Угл-

### Полдник у.

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
30	<i>Мясо птицы отварное (филе индейки)</i>	кКал-113.16, Белки-8, Жиры-9.02
130/4	<i>Картофель отварной с растительным маслом</i>	кКал-142.76, Белки-2.77, Жиры-4.55, Угл-22.61
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-305, Белки-10.82, Жиры-14.54, Угл-

Итого за день кКал-1 017.17, Белки-31.58, Жиры-44.9, Угл-123.03



## Меню строгое , 1чт

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

### Завтрак1

160/5	<b>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39
20	<b>Хлеб из безбелковой смеси</b>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<b>Чай (б/сах)</b>	

Итого за Завтрак1 кКал-181.28, Белки-2.1, Жиры-5.26, Угл-

### Завтрак2

200	<b>Компот из свежих плодов (б/сах)</b>	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	<b>Свекла отварная</b>	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
134	<b>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	<b>Щи из свежей капусты (без сметаны)</b>	кКал-64.53, Белки-1.42, Жиры-3.36, Угл-7
40	<b>Мясо птицы отварное (филе индейки)</b>	кКал-151.52, Белки-10.71, Жиры-12.08
200	<b>Чай (б/сах)</b>	
20	<b>Хлеб из безбелковой смеси</b>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед кКал-417.32, Белки-16.86, Жиры-21.52, Угл-

### Полдник у.

70	<b>Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)</b>	кКал-165.4, Белки-9.28, Жиры-13.77, Угл-1.06
134	<b>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
120	<b>Яблоко</b>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
200	<b>Чай (б/сах)</b>	
20	<b>Хлеб из безбелковой смеси</b>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у. кКал-443.19, Белки-13.55, Жиры-20.29, Угл-

Итого за день кКал-1 060.59, Белки-32.67, Жиры-47.23, Угл-125.88



## Меню строгое , 1шт

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

### Завтрак1

165	<i>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-

### Завтрак2

200	<i>Компот из смеси сухофруктов (б/сах)</i>	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

35	<i>Мясо птицы отварное (филе индейки)</i>	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
134	<i>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</i>	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-114.33, Белки-4.73, Жиры-3.64, Угл-15.59
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Обед кКал-494.92, Белки-17.08, Жиры-19.97, Угл-

### Полдник у.

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130	<i>Картофельное пюре с растительным маслом</i>	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
60	<i>Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)</i>	кКал-141.93, Белки-7.96, Жиры-11.82, Угл-0.91
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-317.99, Белки-10.23, Жиры-17.83, Угл-

Итого за день кКал-1 046.85, Белки-31.9, Жиры-43.93, Угл-132.08

*Тисл*

