

Меню строгое , 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
25	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73
200	Чай (б/сах)	
Итого за Завтрак1		кКал-261.16, Белки-3.01, Жиры-6.01, Угл-
<u>Завтрак2</u>		
200	Компот из свежих плодов (б/сах)	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
<u>Обед</u>		
10	Горошек зеленый	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
200	Суп картофельный с гречневой крупой	кКал-79.5, Белки-2.02, Жиры-2.45, Угл-12.3
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
130	Рис припущенный (растительное масло)	кКал-192.87, Белки-3.23, Жиры-5.05, Угл-33.67
200	Чай (б/сах)	
25	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73
Итого за Обед		кКал-470.42, Белки-14.95, Жиры-19.25, Угл-
<u>Полдник у.</u>		
60	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	кКал-141.93, Белки-7.96, Жиры-11.82, Угл-0.91
150	Рагу из овощей (без муки)	кКал-134.77, Белки-2.64, Жиры-6.35, Угл-16.5
200	Чай (б/сах)	
25	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73
Итого за Полдник у.		кКал-338.55, Белки-10.65, Жиры-19.36, Угл-
Итого за день		кКал-1 088.93, Белки-28.77, Жиры-44.78, Угл-141.95

Лис

Меню строгое НОВОЕ, 2вт

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

Завтрак1

20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
165	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-156.1, Белки-3.74, Жиры-6.07, Угл-21.61
200	Чай (б/сах)	

Итого за Завтрак1 кКал-205.18, Белки-3.79, Жиры-7.04, Угл-

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	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

134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	кКал-67.54, Белки-1.42, Жиры-3.33, Угл-7.84
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
200	Чай (б/сах)	

Итого за Обед кКал-448.13, Белки-13.77, Жиры-19.66, Угл-

Полдник у.

70	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	кКал-165.4, Белки-9.28, Жиры-13.77, Угл-1.06
134	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Чай (б/сах)	

Итого за Полдник у. кКал-346.68, Белки-11.38, Жиры-19.03, Угл-

Итого за день кКал-1 048.79, Белки-29.38, Жиры-45.82, Угл-130.79

Лис

Меню строгое , 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
165	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Чай (б/сах)	
Итого за Завтрак1		кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-
Завтрак2		
200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	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		
30	Свекла отварная	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами (без	кКал-54.52, Белки-1.06, Жиры-1.47, Угл-9.23
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
130	Картофель тушеный (растительное масло)	кКал-194.82, Белки-2.82, Жиры-10.89, Угл-21.2
200	Чай (б/сах)	
Итого за Обед		кКал-446.75, Белки-13.85, Жиры-23.91, Угл-
Полдник у.		
70	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе индейки)	кКал-41.14, Белки-0.21, Жиры-3.51, Угл-2.11
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
200	Чай (б/сах)	
Итого за Полдник у.		кКал-318.93, Белки-4.48, Жиры-10.03, Угл-
Итого за день		кКал-999.62, Белки-22.92, Жиры-40.07, Угл-138.01

Лис

Меню строгое , 2чт

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

Завтрак1

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

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

Завтрак2

200	Компот из свежих плодов (б/сах)	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

200	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	кКал-104.8, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-18.26
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130	Картофельное пюре с растительным маслом	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
200	Чай (б/сах)	

Итого за Обед кКал-413.06, Белки-13.79, Жиры-19.08, Угл-

Полдник у.

20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
60	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	кКал-120.27, Белки-7.83, Жиры-9.8, Угл-0.17
130	Капуста тушеная (с растительным маслом)	кКал-94.62, Белки-3.11, Жиры-4.78, Угл-9.32
200	Чай (б/сах)	
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-345.57, Белки-11.47, Жиры-16.03, Угл-

Итого за день кКал-972.67, Белки-27.52, Жиры-40.53, Угл-123.64

Лис

Меню строгое , 2шт

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

Завтрак1

160/5	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
25	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73
200	Чай (б/сах)	

Итого за Завтрак1 кКал-197.91, Белки-4.15, Жиры-6.26, Угл-

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	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	Суп картофельный с горохом	кКал-114.33, Белки-4.73, Жиры-3.64, Угл-15.59
70	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	кКал-165.4, Белки-9.28, Жиры-13.77, Угл-1.06
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	Чай (б/сах)	
25	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73

Итого за Обед кКал-540.89, Белки-17.02, Жиры-23.42, Угл-

Полдник у.

135	Плов из филе индейки (без томат-пасты)	кКал-332.6, Белки-14.13, Жиры-19.83, Угл-24.4
200	Чай (б/сах)	
25	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73

Итого за Полдник у. кКал-394.45, Белки-14.18, Жиры-21.02, Угл-

Итого за день кКал-1 182.05, Белки-35.79, Жиры-50.79, Угл-146.57

Уф