

Меню безглют , 1ин

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

Завтрак1

134	Каша рисовая вязкая на молоке	кКал-200.36, Белки-3.8, Жиры-5.25, Угл-34.32
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1 кКал-307.63, Белки-3.89, Жиры-9.85, Угл-

Завтрак2

180	Компот из смеси сухофруктов	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
-----	-----------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83

Обед

185	Щи из свежей капусты со	кКал-68.27, Белки-1.49, Жиры-3.81, Угл-6.83
70	Гуляш из мяса птицы (филе) без муки	кКал-145.63, Белки-7.9, Жиры-12.03, Угл-1.51
134	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
180	Кисель плодово-ягодный	кКал-30.41, Белки-0.09, Жиры-0.07, Угл-7.68
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

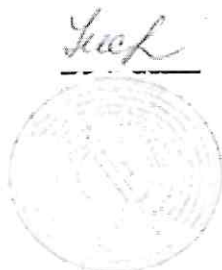
Итого за Обед кКал-419.93, Белки-13.66, Жиры-20.85, Угл-

Полдник у.

130	Макаронные изделия (безглютеновые) с тертым сыром	кКал-208.24, Белки-4.81, Жиры-6.49, Угл-32.33
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у. кКал-282.46, Белки-4.86, Жиры-7.46, Угл-

Итого за день кКал-1 074.97, Белки-22.81, Жиры-38.24, Угл-160.88



Меню безглют , 1вт

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

Завтрак1

134	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
8	<i>Сыр (порциями)</i>	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1 кКал-290.42, Белки-7.73, Жиры-9.07, Угл-

Завтрак2

180	<i>Компот из свежих плодов</i>	кКал-49.62, Белки-0.14, Жиры-0.14, Угл-11.94
-----	--------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-49.62, Белки-0.14, Жиры-0.14, Угл-

Обед

20	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
180	<i>Суп картофельный с гречневой крупой</i>	кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65
30	<i>Мясо птицы отварное дс (филе индейки)</i>	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	<i>Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с</i>	кКал-189.79, Белки-2.99, Жиры-3.72, Угл-35.86
180	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-25.14, Угл-6.29
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед кКал-454.69, Белки-13.16, Жиры-16.02, Угл-

Полдник у.

60	<i>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</i>	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	<i>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом</i>	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
180	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-25.14, Угл-6.29
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у. кКал-398.93, Белки-11.75, Жиры-18.45, Угл-

Итого за день кКал-1 193.66, Белки-32.78, Жиры-43.68, Угл-166.72

Усф



Меню безглют , 1ср

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

Завтрак1

130/4	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	кКал-172.05, Белки-5.77, Жиры-5.87, Угл-23.97
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1 кКал-246.27, Белки-5.82, Жиры-6.84, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
-----	---	---------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

Обед

20	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
185	Свекольник со сметаной	кКал-97.58, Белки-1.81, Жиры-3.88, Угл-12.28
140	Плов из мяса птицы (филе)	кКал-333.13, Белки-13.38, Жиры-18.01, Угл-29.33
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед кКал-501.13, Белки-15.38, Жиры-22.88, Угл-

Полдник у.

150	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютен)	кКал-100.8, Белки-2.96, Жиры-3.49, Угл-14.18
54	Яйцо отварное	кКал-84.78, Белки-6.86, Жиры-6.21, Угл-0.38
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у. кКал-259.8, Белки-9.87, Жиры-10.67, Угл-

Итого за день кКал-1 085.2, Белки-34.27, Жиры-43.59, Угл-138.61

Гиср



Меню безглют , 1чт

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

Завтрак1

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1 кКал-262.42, Белки-5.63, Жиры-6.94, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
-----	---	---------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

Обед

20	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
180	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе)	кКал-146.41, Белки-8.29, Жиры-10.88, Угл-3.83
134	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед кКал-442.79, Белки-14.57, Жиры-18.01, Угл-

Полдник у.

130	Омлет натуральный	кКал-197.23, Белки-13.65, Жиры-14.74, Угл-2.44
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у. кКал-271.45, Белки-13.7, Жиры-15.71, Угл-

Итого за день кКал-1 054.66, Белки-37.1, Жиры-43.86, Угл-127.67

Лис



Меню безглют , 1пт

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

Завтрак1

134	Каша молочная "Дружба"	кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1 кКал-266.9, Белки-4.32, Жиры-10.19, Угл-

Завтрак2

120	Яблоко	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	Суп картофельный с горохом	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
60	Рыба припущенная (филе минтая)	кКал-116.87, Белки-11.8, Жиры-7.55, Угл-0.36
130	Картофельное пюре	кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-20.9
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед кКал-436.19, Белки-19.52, Жиры-16.52, Угл-

Полдник у.

140	Плов из мяса птицы (филе)	кКал-333.13, Белки-13.38, Жиры-18.01, Угл-29.33
180	Чай с сахаром	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у. кКал-407.35, Белки-13.43, Жиры-18.98, Угл-

Итого за день кКал-1192.04, Белки-37.75, Жиры-46.17, Угл-156.03

Уис

