

Меню строгое , 1ин

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
134	<i>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-181.28, 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

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Щи из свежей капусты (без сметаны)</i>	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
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
70	<i>Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-пасты</i>	кКал-164.45, Белки-8.16, Жиры-14.26, Угл-0.85
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Обед кКал-416.45, Белки-13.82, Жиры-23.7, Угл-

Полдник у.

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
60	<i>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</i>	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
134	<i>Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом</i>	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-497.05, Белки-12.11, Жиры-19.31, Угл-

Итого за день кКал-1 143.58, Белки-28.47, Жиры-48.36, Угл-149.59

Искр



Меню строгое , 1вт

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
134	<i>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-

Завтрак2

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

20	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
30	<i>Мясо птицы отварное дс (филе индейки)</i>	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Суп картофельный с гречневой крупой</i>	кКал-83.38, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-12.94
134	<i>Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом</i>	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Обед кКал-447.41, Белки-13.34, Жиры-17.38, 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
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 Полдник у. кКал-373.79, Белки-11.75, Жиры-18.45, Угл-

Итого за день кКал-1 036.19, Белки-29.04, Жиры-42.03, Угл-134.79

Лис



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
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 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>Огурцы свежие</i>	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
200	<i>Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)</i>	кКал-86.55, Белки-1.82, Жиры-3.48, Угл-11.95
150	<i>Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты</i>	кКал-362.13, Белки-13.06, Жиры-20.67, Угл-30.76
200	<i>Компот из свежих плодов (б/сах)</i>	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92

Итого за Обед кКал-469.68, Белки-15.18, Жиры-24.33, 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
130/4	<i>Картофель отварной с растительным маслом</i>	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-323.27, Белки-11.95, Жиры-17.87, Угл-

Итого за день кКал-1 026.89, Белки-31.72, Жиры-48.33, Угл-117.1

Лис



Меню строгое , 1чт

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
134	<i>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-

Завтрак2

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

20	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
180	<i>Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)</i>	кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43
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
60	<i>Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)</i>	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
200	<i>Компот из смеси сухофруктов (б/сах)</i>	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96

Итого за Обед кКал-447.54, Белки-15.26, Жиры-20.39, 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 дс (филе индейки)</i>	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	<i>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-401.77, Белки-11.62, Жиры-14.93, Угл-

Итого за день кКал-1 064.3, Белки-30.83, Жиры-41.52, Угл-142.79

Лис



Меню строгое , 1шт

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
130/4	<i>Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-164.13, Белки-2.28, Жиры-5.5, Угл-

Завтрак2

120	<i>Яблоко</i>	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	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
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), припущенное с овощами</i>	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Обед кКал-400.62, Белки-15.24, Жиры-21.45, Угл-

Полдник у.

150	<i>Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты</i>	кКал-362.13, Белки-13.06, Жиры-20.67, Угл-30.76
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-362.13, Белки-13.06, Жиры-20.67, Угл-

Итого за день кКал-1 008.48, Белки-31.06, Жиры-48.1, Угл-

Лиса

