

Меню безглют , 2пн

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

Завтрак1

134	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99

Итого за Завтрак1 кКал-236.6, Белки-4.22, Жиры-8.57, Угл-

Завтрак2

200	<i>Компот из свежих плодов</i>	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
-----	--------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-

Обед

205	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28
30	<i>Мясо птицы отварное дс (филе индейки)</i>	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
130	<i>Рис припущенный</i>	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед кКал-458.61, Белки-13.13, Жиры-18.04, Угл-

Полдник у.

160	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе)</i>	кКал-225.9, Белки-9.23, Жиры-11.74, Угл-20.87
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у. кКал-302.91, Белки-9.28, Жиры-12.71, Угл-

Итого за день кКал-1 053.25, Белки-26.79, Жиры-39.48, Угл-147.82



Меню безглют , 2шт

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

Завтрак1

130	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-197.23, Белки-13.65, Жиры-14.74, Угл-2.44
5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99

Итого за Завтрак1 кКал-307.29, Белки-13.74, Жиры-19.34, 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
30	<i>Мясо птицы отварное дс (филе индейки)</i>	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед кКал-423.57, Белки-16.59, Жиры-17.35, Угл-

Полдник у.

134	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
207	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у. кКал-265.21, Белки-5.63, Жиры-6.94, Угл-

Итого за день кКал-1 077.67, Белки-36.44, Жиры-44.11, Угл-133.56

