

Меню строгое , 2пн

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

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

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>Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и томат-пасты)</i>	кКал-66.64, Белки-1.37, Жиры-3.36, Угл-7.64
130	<i>Рис припущенный (растительное масло)</i>	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
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-444.01, Белки-12.91, Жиры-18.63, Угл-

Полдник у.

20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
160	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты</i>	кКал-240.45, Белки-9.37, Жиры-13.54, Угл-20.24
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-289.53, Белки-9.42, Жиры-14.51, Угл-

Итого за день кКал-1 000.28, Белки-26.96, Жиры-39.66, Угл-133.35



Меню строгое , 2пт

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

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
50	<i>Винегрет овощной</i>	кКал-40.45, Белки-0.65, Жиры-2.59, Угл-3.61
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>Компот из смеси сухофруктов (б/сах)</i>	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96

Итого за Обед кКал-445.33, Белки-17.6, Жиры-20.16, 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
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
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-373.79, Белки-11.75, Жиры-18.45, Угл-

Итого за день кКал-1 096.91, Белки-33.62, Жиры-45.13, Угл-140.29

Лиса

