

10,5 Безмол 3-7диет, 1нн

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

Завтрак1

30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
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

Итого за Завтрак1 кКал-232.13, Белки-4.45, Жиры-4.59, Угл-

Завтрак2

200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
-----	------------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-

Обед

200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53
200	<i>Щи из свежей капусты (без сметаны)</i>	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
70	<i>Гуляш из мяса птицы (филе) без муки</i>	кКал-145.63, Белки-7.9, Жиры-12.03, Угл-1.51
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
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-502.34, Белки-17.61, Жиры-21.08, Угл-

Полдник

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
60	<i>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</i>	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	<i>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</i>	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник кКал-453.2, Белки-16.08, Жиры-18.06, Угл-

Полдник у.

120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
-----	---------------	---

Итого за Полдник у. кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за день кКал-1 339.22, Белки-39.06, Жиры-44.3, Угл-



10,5 Безмол 3-7диет, 1вт

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

Завтрак1

30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
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

Итого за Завтрак1 кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, 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

20	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
200	<i>Рассольник с перловой крупой (без сметаны)</i>	кКал-83.69, Белки-1.41, Жиры-4.22, Угл-9.97
30	<i>Мясо птицы отварное дс (филе индейки)</i>	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	<i>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</i>	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08

Итого за Обед кКал-516.47, Белки-18.22, Жиры-18.45, Угл-

Полдник

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
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

Итого за Полдник кКал-404.64, Белки-13.3, Жиры-17.68, Угл-48

Полдник у.

120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
-----	---------------	---

Итого за Полдник у. кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за день кКал-1 304.88, Белки-38.3, Жиры-42.14, Угл-193.63

Усф



10,5 Безмол 3-7диет, 1ср

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
130/4	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) 130/4 ед.	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл- 17.67

Итого за Завтрак1 кКал-236.56, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-

Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный	кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53
-----	-------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53

Обед

20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
20	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
200	Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)	кКал-86.55, Белки-1.82, Жиры-3.48, Угл- 11.95
150	Плов из мяса птицы (филе)	кКал-338.47, Белки-12.75, Жиры-17.97, Угл- 31.36
200	Компот из свежих плодов	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл- 13.27

Итого за Обед кКал-578.35, Белки-18.07, Жиры-22.03, Угл-

Полдник

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
50	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	кКал-138.93, Белки-7.18, Жиры-10.83, Угл- 3.06
130/4	Картофель отварной с растительным маслом	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл- 24.86
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник кКал-375.07, Белки-12.11, Жиры-15.86, Угл-

Итого за день кКал-1 223.77, Белки-36.2, Жиры-44.04, Угл-
171.56

Лиса



10,5 Безмол 3-7диет, 1чт

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61

Итого за Завтрак1 кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
-----	------------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-

Обед

20	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
180	Суп-лапша	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе)	кКал-146.41, Белки-8.29, Жиры-10.88, Угл-3.83
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56

Итого за Обед кКал-510.2, Белки-18.11, Жиры-20.28, Угл-

Полдник

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34

Итого за Полдник кКал-351.02, Белки-12.69, Жиры-13.68, Угл-

Итого за день кКал-1 178.21, Белки-37.38, Жиры-39.42, Угл-170.52

Лисл



10,5 Безмол 3-7диет, 1пт

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
130/4	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34

Итого за Завтрак1 кКал-214.98, Белки-4.63, Жиры-4.83, 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
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
60	Рыба припущенная (филе минтая)	кКал-116.87, Белки-11.8, Жиры-7.55, Угл-0.36
130	Картофельное пюре с растительным маслом	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13

Итого за Обед кКал-474.36, Белки-21.62, Жиры-16.36, Угл-

Полдник

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
150	Плов из мяса птицы (филе)	кКал-338.47, Белки-12.75, Жиры-17.97, Угл-31.36

Итого за Полдник кКал-418.4, Белки-14.35, Жиры-18.17, Угл-

Итого за день кКал-1 189.34, Белки-41.08, Жиры-39.84, Угл-167.12

Лис

