

СД 3-7диет НОВОЕ, 1ин

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

Завтрак1

160/5	<i>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-166.64, Белки-3.08, Жиры-5.44, Угл-26.34
5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
10	<i>Сыр (порциями)</i>	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Завтрак1 кКал-289.69, Белки-7.75, Жиры-11.98, 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

200/8	<i>Рассольник ленинградский (без картофеля) со сметаной</i>	кКал-157.65, Белки-3.14, Жиры-7.03, Угл-20.24
70	<i>Суфле из цыплят</i>	кКал-201.89, Белки-12.52, Жиры-15.18, Угл-3.97
134	<i>Каша пшеничная вязкая с маслом</i>	кКал-135.32, Белки-3.61, Жиры-3.29, Угл-21.92
200	<i>Компот из свежих плодов (б/сах)</i>	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-568.66, Белки-21.43, Жиры-25.91, Угл-

Полдник у.

40	<i>Рыба припущенная (филе минтая)</i>	кКал-60.24, Белки-7.88, Жиры-3.04, Угл-0.3
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>	
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Полдник у. кКал-251.3, Белки-13.98, Жиры-8.36, Угл-

Итого за день кКал-1158.45, Белки-43.6, Жиры-46.34, Угл-142.78

Лиса



СД 3-7диет НОВОЕ, 1вт

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

Завтрак1

155	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом (б/с)</i>	кКал-204.5, Белки-6.44, Жиры-7.17, Угл-28.39
5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
10	<i>Сыр (порциями)</i>	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Завтрак1 кКал-338.55, Белки-11.51, Жиры-13.76, 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

10	<i>Горошек зеленый</i>	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
200	<i>Суп с макаронными изделиями (без картофеля) сах.диабет</i>	кКал-167.49, Белки-4.12, Жиры-6.05, Угл-23.97
150	<i>Картофельное пюре</i>	кКал-145.29, Белки-3.79, Жиры-3.7, Угл-24.14
50/20	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-454.54, Белки-14.6, Жиры-15.7, Угл-

Полдник у.

130/4	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом (б-сах)</i>	кКал-172.76, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-24.86
50	<i>Запеканка творожная (без муки и б/сах) сах.диабет</i>	кКал-100.45, Белки-10.33, Жиры-4.37, Угл-4.47
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Полдник у. кКал-328.21, Белки-17.75, Жиры-9.91, Угл-

Итого за день кКал-1140.1, Белки-44.02, Жиры-39.53, Угл-150.76

Жид

СД 3-7диет НОВОЕ, 1чт

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

Завтрак1

160/5	<i>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-166.64, Белки-3.08, Жиры-5.44, Угл-26.34
10	<i>Сыр (порциями)</i>	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Завтрак1 кКал-256.64, Белки-7.71, Жиры-8.35, 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

50	<i>Винегрет овощной</i>	кКал-45.52, Белки-0.71, Жиры-2.62, Угл-4.73
205	<i>Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной</i>	кКал-85.39, Белки-1.77, Жиры-3.16, Угл-12.37
70	<i>Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)</i>	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
134	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-505.95, Белки-19.51, Жиры-20.7, Угл-

Полдник у.

70	<i>Мясо птицы, припущенное в молочном соусе (ЦБ)</i>	кКал-177.89, Белки-11.43, Жиры-13.06, Угл-3.8
134	<i>Каша пшеничная вязкая с маслом</i>	кКал-135.32, Белки-3.61, Жиры-3.29, Угл-21.92
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-449.81, Белки-17.52, Жиры-17.08, Угл-

Итого за день кКал-1 231.2, Белки-44.9, Жиры-46.29, Угл-

Лиса



СД 3-7диет НОВОЕ, 1шт

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

Завтрак1

155	<i>Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах)</i>	кКал-194.21, Белки-6.27, Жиры-8.07, Угл-23.98
10	<i>Сыр (порциями)</i>	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Завтрак1 кКал-317.26, Белки-10.94, Жиры-14.61, 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

200	<i>Суп гороховый (сах.диабет)</i>	кКал-133.4, Белки-7.35, Жиры-3.73, Угл-17.48
50/20	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
134	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
200	<i>Компот из свежих плодов (б/сах)</i>	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-473.65, Белки-19.38, Жиры-13.49, Угл-

Полдник у.

60	<i>Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)</i>	кКал-141.93, Белки-7.96, Жиры-11.82, Угл-0.91
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>	
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Полдник у. кКал-332.99, Белки-14.06, Жиры-17.14, Угл-

Итого за день кКал-1 172.7, Белки-44.82, Жиры-45.33, Угл-

Лис