

## ФКУ 3-7 диет, Инн

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

### Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
130	Оладьи из безбелковой смеси	кКал-261.46, Белки-1.03, Жиры-1.52, Угл- 56.15
30	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл- 15.42

Итого за Завтрак1 кКал-364.11, Белки-1.11, Жиры-2.93, Угл-

### Завтрак2

200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	---------------	--------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

### Обед

50	Икра морковная 50 ед.	кКал-62.93, Белки-1.05, Жиры-4.06, Угл-5.27
200	Свекольник (без сметаны)	кКал-96.55, Белки-1.99, Жиры-3.43, Угл- 14.38
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл- 35.81
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
30	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл- 15.42

Итого за Обед кКал-522.21, Белки-6.52, Жиры-13.81, Угл-

### Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
150	Картофель тушеный (растительное масло) без томат- пасты	кКал-221.15, Белки-3.08, Жиры-12.56, Угл- 23.79
30	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл- 15.42

Итого за Полдник у. кКал-405.4, Белки-3.64, Жиры-14.45, Угл-

Итого за день кКал-1 383.72, Белки-12.27, Жиры-31.39, Угл-  
257.62

*Зис*

## ФКУ 3-7 диет, 1вт

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

### Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
150	Каша низкобелковая кукурузная с растительным маслом	кКал-44.95, Жиры-5
40	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-98.16, Белки-0.09, Жиры-1.94, Угл-20.07
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Завтрак1 кКал-252.64, Белки-0.57, Жиры-7.42, Угл-

### Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	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

50	Салат из свеклы с растительным маслом	кКал-46.71, Белки-0.71, Жиры-3.04, Угл-4.14
200	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	кКал-104.8, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-18.26
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
150	Картофель тушеный (растительное масло) без томат-пасты	кКал-221.15, Белки-3.08, Жиры-12.56, Угл-23.79
30	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл-15.42

Итого за Обед кКал-475.31, Белки-6.05, Жиры-19.54, Угл-

### Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
150	Каша низкобелковая с растительным маслом	кКал-44.95, Жиры-5
30	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл-15.42

Итого за Полдник у. кКал-147.6, Белки-0.08, Жиры-6.41, Угл-

Итого за день кКал-930.68, Белки-6.86, Жиры-33.53, Угл-

*Лиса*

## ФКУ 3-7 диет, 1чт

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

### Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
130/10	Оладьи из безбелковой смеси с повидлом	кКал-261.46, Белки-1.03, Жиры-1.52, Угл-56.15
30	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл-15.42

Итого за Завтрак1 кКал-364.11, Белки-1.11, Жиры-2.93, Угл-

### Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
-----	-----------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

### Обед

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
50	Салат из свеклы с растительным маслом	кКал-46.71, Белки-0.71, Жиры-3.04, Угл-4.14
200	Суп картофельный с гречневой крупой	кКал-83.38, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-12.94
130/4	Картофель отварной с растительным маслом	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
30	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл-15.42

Итого за Обед кКал-388.95, Белки-6.3, Жиры-11.81, Угл-

### Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
150	Каша низкобелковая с растительным маслом	кКал-44.95, Жиры-5
30	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл-15.42

Итого за Полдник у. кКал-229.2, Белки-0.56, Жиры-6.89, Угл-

Итого за день кКал-1 070.96, Белки-8.41, Жиры-21.72, Угл-

*Смирнов*

## ФКУ 3-7 диет, Инт

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

### Завтрак1

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
130	<i>Каша низкобелковая с растительным маслом</i>	кКал-44.95, Жиры-5
30	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл-15.42

Итого за Завтрак1 кКал-147.6, Белки-0.08, Жиры-6.41, Угл-

### Завтрак2

200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
-----	------------------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

### Обед

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
200	<i>Суп-пюре из моркови с безбелковой крупкой</i>	кКал-98.65, Белки-1.18, Жиры-3.77, Угл-14
150	<i>Каша низкобелковая кукурузная с растительным маслом</i>	кКал-44.95, Жиры-5
30	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл-15.42

Итого за Обед кКал-246.25, Белки-1.26, Жиры-10.18, Угл-

### Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
134	<i>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</i>	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
30	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-74.72, Белки-0.08, Жиры-1.41, Угл-15.42

Итого за Полдник у. кКал-301.96, Белки-3.04, Жиры-6.23, Угл-

Итого за день кКал-784.51, Белки-4.82, Жиры-22.91, Угл-

*Лиса*