

Меню строгое , Инн

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
160/5	<i>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-181.28, Белки-2.1, Жиры-5.26, 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 картофельный с горохом</i>	кКал-114.33, Белки-4.73, Жиры-3.64, Угл-15.59
130	<i>Картофель тушеный (растительное масло) без томат-пасты 130 ед.</i>	кКал-191.66, Белки-2.67, Жиры-10.89, Угл-20.61
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
70	<i>Филе индейки тушеное с овощами (без муки)</i>	кКал-158.67, Белки-10.54, Жиры-12.37, Угл-1.3
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Обед кКал-513.74, Белки-17.99, Жиры-27.87, Угл-

Полдник у.

30	<i>Мясо птицы отварное (филе индейки)</i>	кКал-112.61, Белки-7.96, Жиры-8.98
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 Полдник у. кКал-297.75, Белки-12.11, Жиры-15.02, Угл-

Итого за день кКал-1 041.57, Белки-32.64, Жиры-48.24, Угл-120.53

Лис

Меню строгое , 1вт

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

Завтрак1

165	<i>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-156.1, Белки-3.74, Жиры-6.07, Угл-21.61
25	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-217.95, Белки-3.79, Жиры-7.26, 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>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	кКал-46.71, Белки-0.71, Жиры-3.04, Угл-4.14
200	<i>Суп с макаронными изделиями (безглютен)</i>	кКал-104.8, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-18.26
150	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки) *</i>	кКал-217.96, Белки-8.63, Жиры-12.74, Угл-17.12
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
25	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73

Итого за Обед кКал-431.32, Белки-11.57, Жиры-19.5, Угл-

Полдник у.

30	<i>Мясо птицы отварное (филе индейки)</i>	кКал-112.61, Белки-7.96, Жиры-8.98
130	<i>Рис припущенный (растительное масло)</i>	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
25	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73

Итого за Полдник у. кКал-370.51, Белки-11.33, Жиры-15.27, Угл-

Итого за день кКал-1 038.58, Белки-26.85, Жиры-42.19, Угл-137.27

Лис

Меню строгое , 1чт

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
160/5	<i>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-181.28, Белки-2.1, Жиры-5.26, 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
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
180	<i>Суп рисовый с мелкошинкованными овощами (без</i>	кКал-54.52, Белки-1.06, Жиры-1.47, Угл-9.23
40	<i>Мясо птицы отварное (филе индейки)</i>	кКал-151.52, Белки-10.71, Жиры-12.08
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Обед кКал-436.7, Белки-16.63, Жиры-22.21, 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 пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-370.64, Белки-12.18, Жиры-17.37, Угл-

Итого за день кКал-1 007.42, Белки-31.07, Жиры-45, Угл-



Меню строгое , 1шт

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

Завтрак1

165	Кашиа гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Чай (б/сах)	

Итого за Завтрак1 кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	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

50	Салат "Степной"	кКал-44.6, Белки-0.8, Жиры-2.6, Угл-4.38
200	Суп картофельный с горохом	кКал-114.33, Белки-4.73, Жиры-3.64, Угл-15.59
30	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-112.61, Белки-7.96, Жиры-8.98
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Чай (б/сах)	

Итого за Обед кКал-519.93, Белки-16.5, Жиры-21.01, Угл-

Полдник у.

20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130	Картофельное пюре с растительным маслом	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
60	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе индейки)	кКал-41.14, Белки-0.21, Жиры-3.51, Угл-2.11
200	Чай (б/сах)	

Итого за Полдник у. кКал-217.2, Белки-2.48, Жиры-9.52, Угл-

Итого за день кКал-971.07, Белки-23.57, Жиры-36.66, Угл-137.66

Лис