

## Меню строгое , 2нн

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

### Завтрак1

130/4	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
25	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73
200	Чай (б/сах)	

Итого за Завтрак1 кКал-261.16, Белки-3.01, Жиры-6.01, Угл-

### Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный (б/сах)	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

10	Горошек зеленый консервированный	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
200	Суп картофельный с гречневой крупой	кКал-79.5, Белки-2.02, Жиры-2.45, Угл-12.3
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
130	Рис припущенный (растительное масло)	кКал-192.87, Белки-3.23, Жиры-5.05, Угл-33.67
200	Чай (б/сах)	
25	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73

Итого за Обед кКал-470.42, Белки-14.95, Жиры-19.25, Угл-

### Полдник у.

30/30	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	кКал-141.93, Белки-7.96, Жиры-11.82, Угл-0.91
150	Рагу из овощей (без муки)	кКал-134.77, Белки-2.64, Жиры-6.35, Угл-16.5
200	Чай (б/сах)	
25	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-61.85, Белки-0.05, Жиры-1.19, Угл-12.73

Итого за Полдник у. кКал-338.55, Белки-10.65, Жиры-19.36, Угл-

Итого за день кКал-1103.92, Белки-28.71, Жиры-44.7, Угл-146.56

*Лас*



## Меню строгое , 2вт

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 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-31.65

### 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

130/4	<i>Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)</i>	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
35	<i>Мясо птицы отварное (филе индейки)</i>	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
200	<i>Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)</i>	кКал-67.54, Белки-1.42, Жиры-3.33, Угл-7.84
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Обед кКал-448.13, Белки-13.77, Жиры-19.66, Угл-53.69

### Полдник у.

130/4	<i>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
35/35	<i>Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)</i>	кКал-165.4, Белки-9.28, Жиры-13.77, Угл-1.06
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Полдник у. кКал-346.68, Белки-11.38, Жиры-19.03, Угл-32.49

Итого за день кКал-1 039.8, Белки-29.38, Жиры-44.82, Угл-130.79



## Меню строгое , 2ср

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

### Завтрак1

20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
160/5	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-223.96, Белки-5.3, Жиры-6.89, Угл-36.61
200	Чай (б/сах)	

Итого за Завтрак1 кКал-273.04, Белки-5.35, Жиры-7.86, Угл-46.65

### Завтрак2

200	Компот из свежих плодов (б/сах)	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	Горошек зеленый консервированный	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	кКал-54.52, Белки-1.06, Жиры-1.47, Угл-9.23
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
130	Картофель тушеный (растительное масло)	кКал-194.82, Белки-2.82, Жиры-10.89, Угл-21.2
200	Чай (б/сах)	

Итого за Обед кКал-434.62, Белки-13.58, Жиры-23.89, Угл-41.12

### Полдник у.

35/35	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе индейки)	кКал-41.14, Белки-0.21, Жиры-3.51, Угл-2.11
130/4	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
20	Хлеб из безбелковой смеси	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Чай (б/сах)	
110	Яблоко	кКал-51.7, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-10.78

Итого за Полдник у. кКал-289.03, Белки-4.44, Жиры-9.99, Угл-44.54

Итого за день кКал-1015.49, Белки-23.53, Жиры-41.9, Угл-136.23

*Лиса*



## Меню строгое , 2чт

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</i>	кКал-146.16, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-24.88
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Завтрак1 кКал-195.24, Белки-2.1, Жиры-5.26, Угл-34.92

### 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

200	<i>Суп с макаронными изделиями (безглютен)</i>	кКал-98.98, Белки-1.94, Жиры-2.41, Угл-17.28
35	<i>Мясо птицы отварное (филе индейки)</i>	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130	<i>Картофельное пюре с растительным маслом</i>	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
200	<i>Чай (б/сах)</i>	

Итого за Обед кКал-407.24, Белки-13.55, Жиры-18.96, Угл-45.45

### Полдник у.

30/30	<i>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</i>	кКал-9.87, Белки-0.03, Жиры-1, Угл-0.17
130	<i>Капуста тушеная (с растительным маслом)</i>	кКал-107.02, Белки-2.96, Жиры-4.78, Угл-12.62
20	<i>Хлеб из безбелковой смеси</i>	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	<i>Чай (б/сах)</i>	
110	<i>Яблоко</i>	кКал-51.7, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-10.78

Итого за Полдник у. кКал-217.67, Белки-3.48, Жиры-7.19, Угл-33.61

Итого за день кКал-838.95, Белки-19.29, Жиры-31.57, Угл-117.9

*Лис*

