

17.08.2026

## Строг 3-7 ДИЕТ, 2пп

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

### Завтрак1

|     |                                                                |        |                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                      | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |
| 134 | Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 175,17 | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                    | 282,08 |                                              |

Итого за Завтрак1

кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-28.6

### Завтрак2

|     |                               |        |                                        |
|-----|-------------------------------|--------|----------------------------------------|
| 200 | Напиток яблочный (без сахара) | 294,46 | кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93 |
|-----|-------------------------------|--------|----------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93

### Обед

|     |                                         |        |                                              |
|-----|-----------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 50  | Салат из свежих огурцов                 | 14,05  | кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38  |
| 35  | Мясо птицы отварное (филе индейки)      | 108,98 | кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47          |
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси               | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |
| 200 | Суп крестьянский с пшеном (без сметаны) | 65,97  | кКал-72.59, Белки-1.59, Жиры-3.5, Угл-8.58   |
| 130 | Рис припущенный (растительное масло)    | 610,04 | кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03 |
| 200 | Чай (б/сах)                             | 282,08 |                                              |

Итого за Обед

кКал-484.11, Белки-14.63, Жиры-22.59, Угл-54.03

### Полдник у.

|     |                                                                            |        |                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                                  | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04   |
| 160 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты | 684,44 | кКал-240.45, Белки-9.37, Жиры-13.54, Угл-20.24 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                                | 282,08 |                                                |

Итого за Полдник у.

кКал-289.53, Белки-9.42, Жиры-14.51, Угл-30.28

Итого за день

кКал-975.78, Белки-28.3, Жиры-43.24, Угл-116.84



18.08.2026

## Строг 3-7 ДИЕТ, 2вт

| Выход (г) | Наименование блюда | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

### Завтрак1

|     |                                                                   |        |                                                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                         | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04     |
| 134 | Каша пшеничная вязкая без молока<br>с растительным маслом (б/сах) | 470,7  | кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07,<br>Угл-21.61 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                       | 282,08 |                                                  |

Итого за Завтрак1

кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04,  
Угл-31.65

### Завтрак2

|     |                                        |        |                                             |
|-----|----------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 200 | Компот из смеси сухофруктов<br>(б/сах) | 293,05 | 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

|     |                                                                         |        |                                                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                               | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04     |
| 200 | Щи из свежей капусты (без<br>сметаны)                                   | 53,17  | кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39       |
| 70  | Гуляш из мяса птицы (филе<br>индейки) без муки и<br>томат-пасты         | 233,93 | кКал-164.45, Белки-8.16, Жиры-14.26,<br>Угл-0.85 |
| 134 | Макаронные изделия<br>(безглютеновые) отварные с<br>растительным маслом | 211,81 | кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82,<br>Угл-35.81 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                             | 282,08 |                                                  |

Итого за Обед

кКал-479.7, Белки-12.68, Жиры-23.45,  
Угл-54.09

### Полдник у.

|     |                                                                       |        |                                                  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 134 | Каша кукурузная вязкая без<br>молока с растительным маслом<br>(б/сах) | 548,03 | кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44,<br>Угл-26.34 |
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                             | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04     |
| 35  | Мясо птицы отварное (филе<br>индейки)                                 | 108,98 | кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47              |
| 200 | Чай (б/сах)                                                           | 282,08 |                                                  |

Итого за Полдник у.

кКал-338.11, Белки-12.41, Жиры-15.88,  
Угл-36.38

Итого за день

кКал-1 062.8, Белки-29.32, Жиры-45.46,  
Угл-135.08



19.08.2026

## Строг 3-7 ДИЕТ, 2ср

| Выход (г) | Наименование блюда | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

### Завтрак1

|       |                                                                     |        |                                                  |
|-------|---------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 20    | Хлеб из безбелковой смеси                                           | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04     |
| 130/4 | Каша "Дружба" вязкая без<br>молока с растительным маслом<br>(б/сах) | 493,16 | кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53,<br>Угл-16.34 |
| 200   | Чай (б/сах)                                                         | 282,08 |                                                  |

Итого за Завтрак1

кКал-164.13, Белки-2.28, Жиры-5.5, Угл-26.38

### Завтрак2

|     |                        |        |                                             |
|-----|------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 180 | Кисель плодово-ягодный | 305,01 | кКал-30.41, Белки-0.09, Жиры-0.07, Угл-7.68 |
|-----|------------------------|--------|---------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-30.41, Белки-0.09, Жиры-0.07, Угл-7.68

### Обед

|     |                                                                                  |        |                                                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                                        | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04      |
| 200 | Суп картофельный с гречневой<br>крупой                                           | 65,08  | кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8      |
| 160 | Жаркое по-домашнему из мяса<br>птицы отварного (филе индейки)<br>без томат-пасты | 684,44 | кКал-240.45, Белки-9.37, Жиры-13.54,<br>Угл-20.24 |
| 200 | Напиток яблочный (без сахара)                                                    | 294,46 | кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93            |

Итого за Обед

кКал-441.6, Белки-11.7, Жиры-17.14,  
Угл-60.01

### Полдник у.

|     |                                                                         |        |                                                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                               | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04     |
| 60  | Мясо птицы, припущенное с<br>овощами (филе индейки)                     | 100,01 | кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02     |
| 134 | Макаронные изделия<br>(безглютеновые) отварные с<br>растительным маслом | 211,81 | кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82,<br>Угл-35.81 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                             | 282,08 |                                                  |

Итого за Полдник у.

кКал-393.95, Белки-11.21, Жиры-17.85,  
Угл-46.87

Итого за день

кКал-1 030.09, Белки-25.28, Жиры-40.56,  
Угл-140.94



## Строг 3-7 ДИЕТ, 2чт

| Выход (г) | Наименование блюда | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

### Завтрак1

|     |                                                                   |        |                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                         | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |
| 134 | Каши гречневая вязкая без молока<br>с растительным маслом (б/сах) | 175,17 | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                       | 282,08 |                                              |

Итого за Завтрак1

кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-28.6

### Завтрак2

|     |        |      |                                              |
|-----|--------|------|----------------------------------------------|
| 115 | Яблоко | 38,6 | кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06 |
|-----|--------|------|----------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

### Обед

|     |                                                     |        |                                                  |
|-----|-----------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 180 | Суп с макаронными изделиями<br>(безглютеновые)      | 66,94  | кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43     |
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                           | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04     |
| 130 | Картофельное пюре с<br>растительным маслом          | 138,11 | кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04,<br>Угл-18.13 |
| 50  | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью (б/сах) | 2,09   | кКал-41.71, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-3.33      |
| 35  | Мясо птицы отварное (филе<br>индейки)               | 108,98 | кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47              |
| 200 | Чай (б/сах)                                         | 282,08 |                                                  |

Итого за Обед

кКал-442.57, Белки-14.65, Жиры-21.21,  
Угл-47.93

### Полдник у.

|     |                                                      |        |                                                   |
|-----|------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                            | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04      |
| 150 | Плов из мяса птицы (филе<br>индейки) без томат-пасты | 131,9  | кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56,<br>Угл-32.06 |
| 200 | Чай (б/сах)                                          | 282,08 |                                                   |

Итого за Полдник у.

кКал-363.48, Белки-11.36, Жиры-16.53,  
Угл-42.1

Итого за день

кКал-1 077.21, Белки-30.62, Жиры-44.24,  
Угл-138.69



21.08.2026

## Строг 3-7 ДИЕТ, 2пт

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

### Завтрак1

|     |                                                                |        |                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                      | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04  |
| 134 | Каши пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 470,39 | кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61 |
| 115 | Яблоко                                                         | 38,6   | кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06  |
| 200 | Чай (б/сах)                                                    | 282,08 |                                               |

Итого за Завтрак1

кКал-282.21, Белки-4.25, Жиры-6.5, Угл-51.71

### Завтрак2

|     |                        |       |                                            |
|-----|------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 200 | Кисель плодово-ягодный | 305,1 | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77 |
|-----|------------------------|-------|--------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77

### Обед

|     |                                                                |        |                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 35  | Мясо птицы отварное (филе индейки)                             | 108,98 | кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47          |
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                      | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |
| 200 | Суп картофельный с горохом                                     | 129,59 | кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59  |
| 134 | Каши гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 175,17 | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах)                            | 293,05 | кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96  |

Итого за Обед

кКал-531.45, Белки-18.27, Жиры-20.9, Угл-69.15

### Полдник у.

|     |                                                                 |        |                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                       | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04  |
| 60  | Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)                | 100,01 | кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02  |
| 134 | Каши кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 548,03 | кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                     | 282,08 |                                               |

Итого за Полдник у.

кКал-352.29, Белки-11.33, Жиры-17.47, Угл-37.4

Итого за день

кКал-1 200.7, Белки-33.95, Жиры-44.95, Угл-167.03

*Лис*

