

16.09.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 2ср

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
130/4	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	493,16	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, 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 крупой	65,08	кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8
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	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 овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	211,81	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, 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



17.09.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 2чт

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

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 (безглутеновые)	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 растительным маслом	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
50	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	2,09	кКал-41.71, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-3.33
35	Мясо птицы отварное (филе 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 индейки) без томат-пасты	131,9	кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56, 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

Иск



Строг 3-7 ДИЕТ, 2шт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эп. 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 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	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	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	Каша 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

