

Меню безглют НОВОЕ, 2нн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
133	Каша гречневая вязкая с маслом	302,12	кКал-120.08, Белки-4.13, Жиры-3.25, Угл-18.63
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
Итого за Завтрак1			кКал-227.35, Белки-4.22, Жиры-7.85, Угл-35.03
<u>Завтрак2</u>			
180	Напиток яблочный	294,45	кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51
Итого за Завтрак2			кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51
<u>Обед</u>			
130	Рис припущенный	609,01	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
185	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,92	кКал-70.28, Белки-1.46, Жиры-3.78, Угл-7.47
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
Итого за Обед			кКал-443.05, Белки-12.88, Жиры-17.63, Угл-57.89
<u>Полдник у.</u>			
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	684,55	кКал-238.68, Белки-10.34, Жиры-12.68, Угл-20.85
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
Итого за Полдник у.			кКал-312.9, Белки-10.39, Жиры-13.65, Угл-37.18
Итого за день			кКал-1 034.51, Белки-27.58, Жиры-39.22, Угл-142.61



Меню безглют **НОВОЕ**, 2вт

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

Завтрак1

133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1

кКал-251.81, Белки-5.52, Жиры-6.18, Угл-43.39

Завтрак2

180	Компот из смеси сухофруктов	293,1	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
-----	-----------------------------	-------	---

Итого за Завтрак2

кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83

Обед

20	Свекла отварная	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
185	Щи из свежей капусты со сметаной	53,57	кКал-68.27, Белки-1.49, Жиры-3.81, Угл-6.83
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) без муки	233,94	кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-1.51
134	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с маслом	211,77	кКал-189.79, Белки-2.99, Жиры-3.72, Угл-35.86
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед

кКал-503.18, Белки-14.07, Жиры-21.62, Угл-62.78

Полдник у.

30	Мясо птицы отварное	109,91	кКал-70.12, Белки-5.92, Жиры-5.08, Угл-0.29
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
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у.

кКал-301.99, Белки-9.05, Жиры-10.49, Угл-42.96

Итого за день

кКал-1 121.93, Белки-29.04, Жиры-38.37, Угл-165.96



Меню безглют **НОВОЕ**, 2ср

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

Завтрак1

133	Каша молочная "Дружба"	493,47	кКал-153.08, Белки-4.22, Жиры-4.87, Угл-22.91
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1

кКал-227.3, Белки-4.27, Жиры-5.84, Угл-39.24

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
-----	--	--------	---------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

Обед

180	Суп картофельный с гречневой крупой	65,77	кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	684,55	кКал-238.68, Белки-10.34, Жиры-12.68, Угл-20.85
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед

кКал-387.94, Белки-12.36, Жиры-15.92, Угл-48.83

Полдник у.

150	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютен)	76,59	кКал-100.8, Белки-2.96, Жиры-3.49, Угл-14.18
10	Сыр (порциями)	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у.

кКал-210.02, Белки-5.64, Жиры-7.12, Угл-30.51

Итого за день

кКал-903.26, Белки-25.47, Жиры-32.08, Угл-127.68



27.11.2025

Меню безглют **НОВОЕ**, 2чт

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

Завтрак1

130/3	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	175,51	кКал-165.44, Белки-5.76, Жиры-5.14, Угл-23.95
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1

кКал-239.66, Белки-5.81, Жиры-6.11, Угл-40.28

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
-----	--	--------	---------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

Обед

130	Картофельное пюре	138,55	кКал-131.39, Белки-3.34, Жиры-3.47, Угл-21.66
180	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	66,94	кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43
40	Рыба припущенная (филе минтая)	588,09	кКал-77.91, Белки-7.87, Жиры-5.03, Угл-0.24
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед

кКал-376.94, Белки-13.22, Жиры-11.64, Угл-54.66

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у.

кКал-384.86, Белки-12.44, Жиры-15.41, Угл-48.99

Итого за день

кКал-1 079.46, Белки-34.67, Жиры-36.36, Угл-153.03



Меню безглют **НОВОЕ**, 2пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
120	Омлет натуральный	218,54	кКал-187.67, Белки-13.51, Жиры-13.74, Угл-2.44
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
Итого за Завтрак1			кКал-261.89, Белки-13.56, Жиры-14.71, Угл-18.77
<u>Завтрак2</u>			
180	Компот из смеси сухофруктов	293,1	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
Итого за Завтрак2			кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
<u>Обед</u>			
40	Винегрет овощной	42,42	кКал-40.91, Белки-0.57, Жиры-2.6, Угл-3.79
180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
Итого за Обед			кКал-452.92, Белки-17.06, Жиры-19.2, Угл-52.94
<u>Полдник у.</u>			
133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
Итого за Полдник у.			кКал-251.81, Белки-5.52, Жиры-6.18, Угл-43.39
Итого за день			кКал-1 031.57, Белки-36.54, Жиры-40.17, Угл-131.93

