

Меню безглют **НОВОЕ, 1ин**

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
130/3	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	430,61	кКал-166.06, Белки-3.87, Жиры-4.41, Угл-27.47
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
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-273.33, Белки-3.96, Жиры-9.01, Угл-43.87
<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>			
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
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
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-420.41, Белки-14.73, Жиры-21.09, Угл-42.87
<u>Полдник у.</u>			
130	Макаронные изделия (безглютеновые) с тертым сыром	211,8	кКал-208.24, Белки-4.81, Жиры-6.49, Угл-32.33
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-282.46, Белки-4.86, Жиры-7.46, Угл-48.66
Итого за день			кКал-1 041.15, Белки-23.95, Жиры-37.64, Угл-152.23



Меню безглют **НОВОЕ**, 1вт

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
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
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-279.81, Белки-7.62, Жиры-8.31, Угл-43.39

Завтрак2

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

Обед

40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
180	Суп картофельный с гречневой крупой	65,77	кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
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-493.85, Белки-13.93, Жиры-18.05, Угл-68.5

Полдник у.

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
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-377.43, Белки-11.33, Жиры-17.47, Угл-43.69

Итого за день

кКал-1 202.3, Белки-32.97, Жиры-43.92, Угл-168.09



Меню безглют **НОВОЕ**, 1ср

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

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

Обед

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
185	Свекольник со сметаной	67,41	кКал-91.58, Белки-1.81, Жиры-3.88, Угл-12.28
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-476.44, Белки-14.25, Жиры-19.29, Угл-61.27

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-977.33, Белки-25.79, Жиры-32.61, Угл-144.57



Меню безглют **НОВОЕ**, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
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
<u>Завтрак2</u>			
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
<u>Обед</u>			
20	Свекла отварная	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
180	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	66,94	кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,95	кКал-139.4, Белки-9.14, Жиры-10.95, Угл-1.19
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-435.56, Белки-15.56, Жиры-17.34, Угл-54.4
<u>Полдник у.</u>			
90	Омлет натуральный	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83
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-217.53, Белки-10.15, Жиры-11.57, Угл-18.16
Итого за день			кКал-982.9, Белки-34.43, Жиры-38.29, Угл-125.05



Меню безглют **НОВОЕ**, 1пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	зн. 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

120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
-----	--------	-------	---

Итого за Завтрак2

кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Обед

180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
130	Картофельное пюре	138,55	кКал-131.39, Белки-3.34, Жиры-3.47, Угл-21.66
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-390.1, Белки-15.66, Жиры-12.84,
Угл-52.85

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-1 083.86, Белки-32.85, Жиры-34.57,
Угл-159.92

