

Меню безглют , Инн

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

Завтрак1

| | | |
|-----|-------------------------------|--|
| 165 | Каша рисовая вязкая на молоке | кКал-225, Белки-5.1, Жиры-6.8, Угл-36 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |

Итого за Завтрак1 кКал-303.18, Белки-5.15, Жиры-7.77, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|-----------------------------|---|
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94 |
|-----|-----------------------------|---|

Итого за Завтрак2 кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

Обед

| | | |
|-----|---|--|
| 200 | Суп картофельный с горохом | кКал-114.33, Белки-4.73, Жиры-3.64, Угл-15.59 |
| 70 | Суфле из цыплят | кКал-201.89, Белки-12.52, Жиры-15.18, Угл-3.97 |
| 130 | Картофель тушеный (растительное масло) без томат-пасты 130 ед. | кКал-191.66, Белки-2.67, Жиры-10.89, Угл-20.61 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |

Итого за Обед кКал-586.06, Белки-19.97, Жиры-30.68, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 30 | Мясо птицы отварное (филе индейки) | кКал-113.16, Белки-8, Жиры-9.02 |
| 134 | Каша гречневая вязкая с маслом | кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |

Итого за Полдник у. кКал-317.88, Белки-12.18, Жиры-13.96, Угл-

Итого за день кКал-1295.82, Белки-37.74, Жиры-52.5, Угл-169.44



Меню безглют , 1вт

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

Завтрак1

| | | |
|-----|---|---|
| 155 | Кашиа пшениная молочная вязкая с маслом | кКал-219.66, Белки-6.44, Жиры-7.17, Угл-32.18 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |

Итого за Завтрак1 кКал-297.84, Белки-6.49, Жиры-8.14, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|--|---------------------------------------|
| 100 | Кисломолочный продукт для детского питания | 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

| | | |
|-----|---|--|
| 50 | Салат из свеклы с растительным маслом | кКал-46.71, Белки-0.71, Жиры-3.04, Угл-4.14 |
| 200 | Суп с макаронными изделиями (безглютен) | кКал-104.8, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-18.26 |
| 150 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)* | кКал-217.96, Белки-8.63, Жиры-12.74, Угл-17.12 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |

Итого за Обед кКал-447.65, Белки-11.57, Жиры-19.28, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 30 | Мясо птицы отварное (филе индейки) | кКал-113.16, Белки-8, Жиры-9.02 |
| 130 | Рис припущенный | кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |

Итого за Полдник у. кКал-376.45, Белки-11.41, Жиры-13.83, Угл-

Итого за день кКал-1199.94, Белки-32.67, Жиры-44.45, Угл-166.61



Меню безглют , 1ср

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

Завтрак1

| | | |
|-----|---|---|
| 165 | Каша гречневая молочная вязкая с маслом | кКал-183.64, Белки-5.94, Жиры-6.69, Угл-24.84 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |

Итого за Завтрак1 кКал-261.82, Белки-5.99, Жиры-7.66, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|--|---------------------------------------|
| 100 | Кисломолочный продукт для детского питания | 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

| | | |
|-----|---------------------------|---|
| 205 | Свекольник со сметаной | кКал-100.86, Белки-2, Жиры-4.23, Угл-13.62 |
| 150 | Плов из мяса птицы | кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |

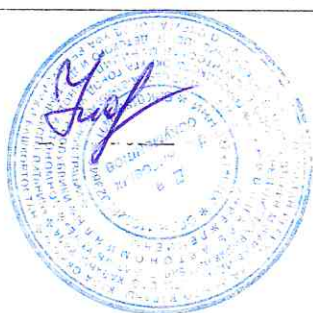
Итого за Обед кКал-535.66, Белки-16.38, Жиры-24.49, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-------|--|---|
| 30 | Мясо птицы отварное (филе индейки) | кКал-113.16, Белки-8, Жиры-9.02 |
| 130/4 | Картофель отварной с растительным маслом | кКал-142.76, Белки-2.77, Жиры-4.55, Угл-22.61 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |

Итого за Полдник у. кКал-334.1, Белки-10.82, Жиры-14.54, Угл-

Итого за день кКал-1 209.58, Белки-36.39, Жиры-49.89, Угл-153.25



Меню безглют, 1чт

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

Завтрак1

| | | |
|-----|--|---|
| 165 | Каши рисовая вязкая без молока с растительным маслом | кКал-146.16, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-24.88 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |

Итого за Завтрак1 кКал-224.34, Белки-2.1, Жиры-5.26, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|--|---------------------------------------|
| 100 | Кисломолочный продукт для детского питания | 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

| | | |
|-----|--|---|
| 50 | Винегрет овощной | кКал-45.52, Белки-0.71, Жиры-2.62, Угл-4.73 |
| 205 | Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со | кКал-76.88, Белки-1.43, Жиры-2.98, Угл-10.98 |
| 60 | Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ) | кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4 |
| 134 | Каши гречневая вязкая с маслом | кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |

Итого за Обед кКал-492.92, Белки-15.43, Жиры-19.16, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|--|---|
| 60 | Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты) | кКал-141.93, Белки-7.96, Жиры-11.82, Угл-0.91 |
| 134 | Каши пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |

Итого за Полдник у. кКал-318.14, Белки-11.7, Жиры-16.89, Угл-

Итого за день кКал-1113.4, Белки-32.43, Жиры-44.51, Угл-



Меню безглют , Инт

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

Завтрак1

| | | |
|-----|--|--|
| 165 | Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |

Итого за Завтрак1 кКал-214.24, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|-----------------------------|---|
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94 |
|-----|-----------------------------|---|

Итого за Завтрак2 кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

Обед

| | | |
|-----|---|---|
| 50 | Салат "Степной" | кКал-44.6, Белки-0.8, Жиры-2.6, Угл-4.38 |
| 200 | Суп картофельный с горохом | кКал-114.33, Белки-4.73, Жиры-3.64, Угл-15.59 |
| 30 | Мясо птицы отварное (филе индейки) | кКал-113.16, Белки-8, Жиры-9.02 |
| 134 | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |

Итого за Обед кКал-549.58, Белки-16.54, Жиры-21.05, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|---|---|
| 160 | Запеканка картофельная с мясом птицы (ЦБ) | кКал-348.97, Белки-15.23, Жиры-20.66, Угл-25.71 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-29.1, Угл-7.2 |
| 20 | Хлеб из безбелковой смеси | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04 |

Итого за Полдник у. кКал-427.15, Белки-15.28, Жиры-21.63, Угл-

Итого за день кКал-1 279.67, Белки-36.41, Жиры-48.81, Угл-174.71

4

