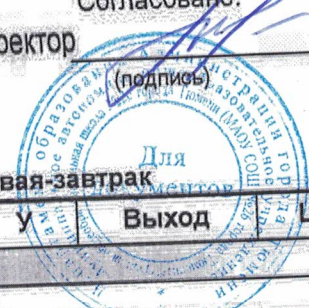




Утверждаю:  
 Сарасова И.Н. *И.Н. Сарасова*

Директор



## МЕНЮ

на 23 - 27 Сентября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
2	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	192,66	5,73	7,34	25,55	200/5	24,82
3	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	Фрукт яблоко свежее	49,35	0,49	0,42	10,29	105	15,29
5	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	40	23,40
6	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	Хлеб без глютена "Тёмный"	48,58	0,38	0,55	10,63	21	13,85
		<b>542,83</b>	<b>14,13</b>	<b>18,18</b>	<b>79,75</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	43,26
3	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	15,16
4	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	Кефир лимонный пай	56,4	2,4	2	7,12	1шт/80 мл	16,64
6	Хлеб без глютена "Тёмный"	67,49	0,53	0,77	14,77	30	19,23
		<b>374</b>	<b>17,59</b>	<b>11,55</b>	<b>49,71</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Томаты Черри свежие	10,8	0,53	0,12	1,61	60	42,86
2	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа	230,86	12,18	11,12	19,7	40/160	48,11
3	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
4	Хлеб без глютена "Белый"	48,44	1,26	0,52	9,65	21	13,64
		<b>308,49</b>	<b>14,03</b>	<b>11,77</b>	<b>35,17</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90	58,56
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	174,42	5,3	4,63	27,53	150	10,04
3	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
4	Хлеб без глютена "Тёмный"	69,91	0,55	0,8	15,3	31	19,93
5	Батончик фруктовый натуральный "Финики-Кокос-Кунжут"	70,29	0,99	3,43	8,5	1шт/ 16,5	16,08
		<b>447,19</b>	<b>24,51</b>	<b>13,6</b>	<b>56,1</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	Тефтели, запеченные в молочном соусе БГ	197,53	8,77	13,32	10,02	80/30	38,53
3	Пюре картофельное	144,43	3,33	4,73	21,91	150	22,82
4	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
5	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	14,30
6	Хлеб без глютена "Тёмный"	62,26	0,49	0,71	13,63	27	17,74
		<b>540,59</b>	<b>16,29</b>	<b>24,09</b>	<b>63,78</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

*И.Н. Сарасова*  
 (подпись)

Мед. работник

(подпись)

Калькулятор

*А.С. Ракитина*  
 (подпись)

Ракитина А.С.

Начальник отдела

*В.Ю. Степановичус*  
 (подпись)

Степановичус В.Ю.

