

МЕНЮ

на 14 - 18 Октября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	42,33
2	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БМ	221,88	1,18	5,53	41,81	150	42,01
3	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
5	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	78,99	2,96	1,14	13,71	34	4,94
		581,96	20,43	24,13	69,27		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
2	Каша рисовая с маслом подс. на рисовом молоке	181,64	1,66	7,51	27,47	200/5	24,42
3	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	Фрукт груша свежая	82,25	0,7	0,53	18,03	175	48,91
5	Хлеб пшеничный Подовый	47,88	1,5	0,16	10,07	19	1,78
6	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	37,14	2,29	0,47	5,94	17	2,28
7	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	8,5	1шт/ 16,5	16,06
		482,01	12,22	16,7	70,29		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Печень тушеная с овощами	137,15	15,59	5,19	6,8	60/40	49,38
2	Пюре картофельное Диета БМ	172,55	3,08	6,61	25,1	180	18,15
3	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
4	Фрукт яблоко свежее	51,7	0,52	0,44	10,78	110	16,02
5	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
6	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	61,07	2,02	0,34	12,52	31	2,58
7	Батончик фруктовый "Садись, пять" (финики-кокос)	70,62	0,97	3,48	8,5	1шт/16,5 г	16,07
		605,27	24,24	16,34	89,01		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Каша гречневая с тушеным мясом и овощами	357,98	12,72	21,22	28,6	40/130	48,13
2	Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	43,25	0,18	0,11	9,75	200	9,82
3	Фрукт банан свежий	201,6	3,15	1,05	44,1	210	46,36
4	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	45,4	1,52	0,47	8,76	19	2,00
5	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	34,84	1,12	0,19	7,16	17	1,39
		683,07	18,69	23,04	98,37		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Томаты Черри свежие	7,2	0,35	0,08	1,08	40	28,57
2	Жаркое "По-домашнему" со свининой"	240,87	11,9	12,57	19,38	40/145	47,18
3	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
4	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	68,13	2,16	0,35	14,06	27	2,39
5	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
6	Батончик фруктовый "Завтра каникулы" (банан-чиа-подсолнечник)	63,72	1,22	2	9,56	1шт/18гр	17,31
		468,62	17,36	15,59	63,51		107,70

Шеф-повар

И.Н. Гайсина
(подпись)

Калькулятор

А.С. Ракитина
(подпись)

Мед. работник

Начальник отдела

В.Ю. Степановичус
(подпись)