

## Меню (Диета 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
10	<b>Сыр порциями</b>	ККАЛ-38, Б-2, Ж-3	<b>12-00</b>
250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая (Диабет, Целиакия, Муковисцидоз)</b> <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-275, Б-9, Ж-9, У-35	<b>26-00</b>
200	<b>Чай с молоком без сахара (Диабет)</b> <small>молоко сухое 25%, чай байховый</small>	ККАЛ-30, Б-2, Ж-2, У-2	<b>7-00</b>
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <small>хлеб белый нарезной, хлеб ржаной</small>	ККАЛ-124, Б-4, Ж-1, У-23	<b>4-00</b>
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-467, Б-17, Ж-15, У-60	<b>49-00</b>
<u>обед</u>			
250	<b>Щи из свежей капусты вегетарианские (Диабет, Целиакия, Фенилкетонурия)</b> <small>капуста белокочанная свежая, картофель св, морковь свежая, помидоры свежие, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-4, У-8	<b>12-00</b>
20	<b>Огурец свежий порционный</b> <small>огурцы св</small>	ККАЛ-3, У-1	<b>4-00</b>
110	<b>Гуляш из курицы</b> <small>куры-филе, масло сливочное 72,5%, томат-паста, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-152, Б-11, Ж-8, У-4	<b>96-00</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные (Диабет, Целиакия)</b> <small>макароны (бантики), масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-244, Б-7, Ж-5, У-42	<b>18-00</b>
200	<b>Напиток отвар шиповника (Диабет, Целиакия)</b> <small>шиповник, сахар-песок</small>	ККАЛ-57, Б-1, У-10	<b>9-00</b>
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <small>хлеб белый нарезной, хлеб ржаной</small>	ККАЛ-124, Б-4, Ж-1, У-23	<b>4-00</b>
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-659, Б-25, Ж-18, У-88	<b>143-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 126, Б-42, Ж-33, У-148	<b>192-00</b>

## Меню (Диета 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
10	<b>Сыр порциями</b>	ККАЛ-38, Б-2, Ж-3	<b>12-00</b>
250	<b>Каша гречневая молочная жидкая (Диабет, Целиакия, Муковичцодоз)</b> <small>гречка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-270, Б-10, Ж-9, У-38	<b>29-00</b>
200/7	<b>Чай с лимоном без сахара (Диабет)</b> <small>лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-4, У-1	<b>4-00</b>
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <small>хлеб белый нарезной, хлеб ржаной</small>	ККАЛ-124, Б-4, Ж-1, У-23	<b>4-00</b>
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-436, Б-16, Ж-13, У-62	<b>49-00</b>
<u>обед</u>			
250	<b>Суп картофельный с горохом (Диабет, Муковисцидоз)</b> <small>картофель св, горох сухой, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, лук репка, соль йодированная</small>	ККАЛ-136, Б-5, Ж-4, У-19	<b>16-00</b>
25	<b>Помидор свежий порционный</b> <small>помидоры св, масло растительное</small>	ККАЛ-5, У-1	<b>9-00</b>
120	<b>Котлета мясная паровая (Диабет, Муковисцидоз)</b> <small>фарш мясной, хлеб белый нарезной, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-267, Б-19, Ж-17, У-12	<b>78-00</b>
185	<b>Капуста белокачанная тушеная (Диабет)</b> <small>капуста белокачанная свежая, масло растительное, морковь свежая, лук репка, томат-паста</small>	ККАЛ-209, Б-4, Ж-16, У-8	<b>28-00</b>
200	<b>Напиток из ягод (диабет)</b> <small>компотная смесь св/мор, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-53, У-13	<b>8-00</b>
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <small>хлеб белый нарезной, хлеб ржаной</small>	ККАЛ-124, Б-4, Ж-1, У-23	<b>4-00</b>
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-794, Б-32, Ж-38, У-76	<b>143-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 230, Б-48, Ж-51, У-138	<b>192-00</b>

## Меню (Диета 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
80	<b>Биточки куриные</b> <i>куры-филе, хлеб белый нарезной, мука в/с, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 26%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-187, Б-11, Ж-11, У-14	<b>63-00</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные (Диабет, Целиакия)</b> <i>макароны (бантики), масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-203, Б-6, Ж-4, У-35	<b>15-00</b>
200	<b>Чай с молоком без сахара (Диабет)</b> <i>молоко сухое 25%, чай байховый</i>	ККАЛ-30, Б-2, Ж-2, У-2	<b>7-00</b>
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>хлеб белый нарезной, хлеб ржаной</i>	ККАЛ-124, Б-4, Ж-1, У-23	<b>4-00</b>
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-544, Б-23, Ж-18, У-74	<b>89-00</b>
<u>обед</u>			
200	<b>Суп картофельный с фасолью (Диабет, Муковисцидоз)</b> <i>картофель св, фасоль, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, лук репка, соль йодированная</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-3, У-15	<b>16-00</b>
75	<b>Котлета домашняя паровая</b> <i>свинина мясная нежирная п/ф, куры-филе, хлеб белый нарезной, масло растительное, лук репка, сухари паниров., яйцо, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-210, Б-11, Ж-13, У-8	<b>45-00</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая (Диабет, Целиакия)</b> <i>гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-6, Ж-4, У-31	<b>24-00</b>
200	<b>Компот из свежих яблок (Диабет)</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-32, У-9	<b>14-00</b>
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>хлеб белый нарезной, хлеб ржаной</i>	ККАЛ-124, Б-4, Ж-1, У-23	<b>4-00</b>
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-653, Б-25, Ж-21, У-86	<b>103-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 197, Б-48, Ж-39, У-160	<b>192-00</b>

## Меню (Диета 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
135	<b>Омлет с сыром запеченный (Диабет, Муковисцидоз)</b> <i>яйцо, сыр твердый (типа российский), масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-293, Б-19, Ж-22, У-3	<b>64-00</b>
200/7	<b>Чай с лимоном без сахара (Диабет)</b> <i>лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-4, У-1	<b>4-00</b>
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>хлеб белый нарезной, хлеб ржаной</i>	ККАЛ-124, Б-4, Ж-1, У-23	<b>4-00</b>
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-421, Б-23, Ж-23, У-27	<b>72-00</b>
<u>обед</u>			
250	<b>Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной (Диабет, Муковисцидоз)</b> <i>капуста белокочанная свежая, картофель св, морковь свежая, помидоры свежие, лук репка, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль йодированная</i>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-3, У-8	<b>20-00</b>
100	<b>Котлета мясная паровая (Диабет, Муковисцидоз)</b> <i>фарш мясной, хлеб белый нарезной, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-223, Б-15, Ж-14, У-10	<b>63-00</b>
180	<b>Картофельное пюре (Диабет, Целиакия, Муковисцидоз)</b> <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-136, Б-4, Ж-5, У-25	<b>24-00</b>
200	<b>Напиток отвар шиповника (Диабет, Целиакия)</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	ККАЛ-57, Б-1, У-10	<b>9-00</b>
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>хлеб белый нарезной, хлеб ржаной</i>	ККАЛ-124, Б-4, Ж-1, У-23	<b>4-00</b>
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-609, Б-26, Ж-23, У-76	<b>120-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 030, Б-49, Ж-46, У-103	<b>192-00</b>

## Меню (Диета 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
10	<b>Сыр порциями</b>	ККАЛ-38, Б-2, Ж-3	<b>12-00</b>
250	<b>Каша гречневая молочная жидкая (Диабет, Целиакия, Муковичцодоз)</b> <small>гречка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-270, Б-10, Ж-9, У-38	<b>30-00</b>
200/7	<b>Чай с лимоном без сахара (Диабет)</b> <small>лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-4, У-1	<b>4-00</b>
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <small>хлеб белый нарезной, хлеб ржаной</small>	ККАЛ-124, Б-4, Ж-1, У-23	<b>4-00</b>
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-436, Б-16, Ж-13, У-62	<b>50-00</b>
<u>обед</u>			
250	<b>Борщ "Вегетарианский"</b> <small>свекла свежая, капуста белокочанная свежая, морковь свежая, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-3, У-7	<b>14-00</b>
18	<b>Огурец свежий порционный</b> <small>огурцы св</small>	ККАЛ-3	<b>4-00</b>
115	<b>Котлета из филе курицы рубленая</b> <small>куры-филе, хлеб белый нарезной, мука в/с, масло растительное, молоко сухое 26%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-269, Б-24, Ж-10, У-21	<b>88-00</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные (Диабет, Целиакия)</b> <small>макароны (бантики), масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-244, Б-7, Ж-5, У-42	<b>18-00</b>
200	<b>Компот из свежих яблок (Диабет)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-32, У-9	<b>14-00</b>
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <small>хлеб белый нарезной, хлеб ржаной</small>	ККАЛ-124, Б-4, Ж-1, У-23	<b>4-00</b>
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-772, Б-37, Ж-19, У-102	<b>142-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 208, Б-53, Ж-32, У-164	<b>192-00</b>