

Меню безлактозное

Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут		Наименование			Дневная норма		
Принимать пищу	Наименование блюда	Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка с маслом	60	10.74	18	101.7	1.009.02	
	Молоко натуральное	100	3.35	4	48.82	204.6	
	Масло сливочное	40	0.32	9	0.34	148.9	
	Сметана 20%	100	3.7	3	12.38	65.1	
	Чай сладкий	20	2.14	1	10.7	58.8	
	Итого за завтрак	600	18.27	34	214.9	887.5	
Обед							
	Суп: куриный	200	3.54	4	13.94	89.84	
	Мясо куриное (для фарша бедро)	5	1.15	1	0.04	11.8	
	Пюре из картофеля	60	1.05	10	3.25	213.7	
	Молоко натуральное	100	3.35	4	22.38	118.2	
	Чай с сахаром	60	2.14	1	10.7	58.8	
	Итого за обед	600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	24.04	55	183.48	1.206.8	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56	24	60.76	615.4	
Обед							
Рассольник вегетарианский без сметаны		200	2.16	5	14.24	111.3	
Мясо куриное (для фарша бедро)		5	1.15	1	0.04	11.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Молоко натуральное		100	3.35	4	48.82	204.6	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Итого за обед		600	6.77	21	68.58	319.3	
	Итого за день	1.200	23.33	45	129.34	934.7	
Рацион: Кардиорацион №7 1.4 ккал/сутки 211.21 г/сут							
Принимать пищу		Всего	Питательная ценность			Значение энергетической ценности	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Макаронные изделия отваренные с маслом		200	13.37	13	46.81	342.9	
Чай с сахаром		20	2.14	1	10.7	58.8	
Пюре из картофеля		60	1.05	10	3.25	213.7	
Итого за завтрак		600	16.56				