

Варианты безглютенового меню

Вариант 1

Прием пищи	Блюдо	Объем блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша безглютеновая геркулесовая молочная	200	6,4	8,4	26,4	202,3
	Чай с молоком	180	1,96	1,13	18,3	93,25
	Хлебобулочные безглютеновые изделия с российским сыром	50/10	5,98/1,83	11,9/1,69	55,52/ 0,18	228,52/33,2
Итого за завтрак		460	16,17	23,12	100,4	557,27
Второй завтрак	Груша	200	0,72	0	18,2	74
Обед	Суп крестьянский с рисовой крупой со сметаной	200	7,8	8,4	19,44	183,76
	Гуляш из печени безглютеновый	80	19,05	10,4	4,65	188,93
	Картофельное пюре	150	3,68	5,4	23,72	157,05
	Свежий огурец	30	0,31	0	0,81	4,2
	Компот из изюма	180	0,18	0	21,5	83,97
	Хлеб безглютеновый	50	8,24	12,8	42,7	239,27
Итого за обед		690	36,14	37,0	112,82	857,18
Полдник	Сок, хлебцы рисовые	210	2	0	20,4	94,67
Ужин	Салат из свежих помидоров	40	0,16	0	1,36	6
	Рыба под омлетом	120	18,13	8,83	14,23	228,49
	Компот из чернослива	200	0,18	0	21,5	83,97
Итого за ужин		360	18,47	8,83	37,09	318,46
Итого за день		1920	73,5	68,95	288,91	1901,58