

**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Запеканка из творога (200)</b> <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2.5% гост31450-2013, пл. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко 2.5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	<b>Сыр порционный(10)</b>	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
10	<b>Масло сливочное порционное(10)</b>	Калорийность-75, Жиры-825
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-984, Белки-44, Жиры-869, Углеводы-91
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
250	<b>Банан</b>	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(60)</b> <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина оп. крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (40)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-916, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-107
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	<b>Шанежка картофельная (100)</b> <small>картофель, мука пшеничная в с, молоко 2.5% гост31450-2013, пл. л., масло сливочное, сахар-песок, орехи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-449, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-92
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Огурец свежий порционный (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1
90	<b>Кнели из куры с рисом (90)</b> <small>кура, молоко 2.5% гост31450-2013, пл. л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-7
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (150)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2.5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб белый пшеничный (40)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-814, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-97
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 257, Белки-129, Жиры-948, Углеводы-407

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Запеканка из творога (200)</b> <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
15	<b>Масло порционно (15)</b>	Калорийность-99, Жиры-11
90	<b>Батон (90)</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 129, Белки-48, Жиры-56, Углеводы-112
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
250	<b>Банан</b>	Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-240, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(100)</b> <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
250	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <small>говядина оп. крупный кусок (допачечная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (40)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 050, Белки-36, Жиры-45, Углеводы-124
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	<b>Печенье(50)</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
100	<b>Шанезка картофельная (100)</b> <small>картофель, мука пшеничная в с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., масло сливочное, сахар-песок, орехи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-658, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-129
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Огурец свежий порционный(100)</b>	Калорийность-14, Белки-1
100	<b>Кнели из куры с рисом (100)</b> <small>кура, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая (200)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб белый пшеничный (40)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-924, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-109
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 855, Белки-142, Жиры-152, Углеводы-494