

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250	Каша гречневая молочная вязкая(250) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пп.л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-354, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-4
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пп.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
70	Батон (70)	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-779, Белки-24, Жиры-1 262, Углеводы-56
Второй завтрак		
150	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
100	Салат летний (100) <small>картофель, огурцы свежие, помидоры, лук репчатый, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (250) <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
100	Биточки рыбные собственного производства(100) <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пп.л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный (40)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-836, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-138
Полдник		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Ватрушка с повидлом (100) <small>мука пшеничная в.с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-323, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-68
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
Итого за Полдник		Калорийность-624, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-142
Ужин		
100	Помидоры свежие(100)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина - коплетное мясо оп замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в.с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
20	Хлеб ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
40	Хлеб белый пшеничный (40)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-726, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-74
Итого за день		Калорийность-3 059, Белки-102, Жиры-1 319, Углеводы-

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша гречневая молочная вязкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
65	Батон (65)	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность-694, Белки-21, Жиры-1 259, Углеводы-53
<u>Второй завтрак</u>		
150	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
100	Салат летний (100) <small>картофель, огурцы свежие, помидоры, лук репчатый, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200	Суп картофельный с макаронными изделиями (200) <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
90	Биточки рыбные собственного производства (90) <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., яйцо, масло сливочное</small>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9
150	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный (40)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-736, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-122
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Ватрушка с повидлом (100) <small>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-323, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-68
Итого за Полдник		Калорийность-415, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-105
<u>Ужин</u>		
60	Помидоры свежие (60)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина – котлетное мясо оп замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб белый пшеничный (40)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
20	Хлеб ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-716, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-72
Итого за день		Калорийность-2 655, Белки-93, Жиры-1 307, Углеводы-372