

**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Масло сливочное порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
65	<b>Батон (65)</b>	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-646, Белки-18, Жиры-1 255, Углеводы-83
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
120	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с зеленым горошком (60)</b> <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7
200	<b>Суп гороховый с картофелем (200)</b> <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль подирированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
90	<b>Котлета из филе кури (90)</b> <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
150	<b>Макаронны отварные(150)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	<b>Компот из смеси</b> <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-794, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-121
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-217, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-59
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с яблоком(60)</b> <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
90	<b>Котлета из говядины (90)</b> <small>говядина – котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
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>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-817, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-109
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 568, Белки-84, Жиры-1 310, Углеводы-

24.04.2023

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
250	<b>Каша рисовая молочная жидкая(250)</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-294, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42
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>Масло сливочное порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	<b>Батон (70)</b>	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-719, Белки-20, Жиры-1 257, Углеводы-94
<b>Второй завтрак</b>		
120	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат овощной с зеленым горошком (100)</b> <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9
250	<b>Суп гороховый с картофелем(250)</b> <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	<b>Котлета из филе кури (100)</b> <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	<b>Макаронны отварные(200)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	<b>Компот из смеси</b> <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-899, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-137
<b>Полдник</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
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-395, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-94
<b>Ужин</b>		
100	<b>Салат из свеклы с яблоком(100)</b> <small>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11
100	<b>Котлета из говядины(100)</b> <small>говядина – коплетное мясо оп замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
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>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-953, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-125
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 060, Белки-97, Жиры-1 324, Углеводы-