

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша манная молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
40	Батон (40)	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-643, Белки-18, Жиры-1 255, Углеводы-78
Второй завтрак		
100	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
60	Салат из свеклы и моркови(60) <small>свекла, морковь, масло растительное, соль подпробанная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	Борщ с капустой и картофелем (200) <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль подпробанная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
70/50	Гуляш из говядины <small>говядина от 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	Пюре картофельное (150) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
200	Компот из кураги <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-856, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-92
Полдник		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-311, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-79
Ужин		
60	Салат картофельный с соленым огурцом(60) <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
90	Фрикадельки рыбные (90) <small>минтай, молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-97, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-7
150	Макаронны отварные(150) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, 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	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-602, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-99
Итого за день		Калорийность-2 506, Белки-86, Жиры-1 311, Углеводы-368

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша манная молочная жидкая(250) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-40
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-724, Белки-21, Жиры-1 257, Углеводы-91
<u>Второй завтрак</u>		
100	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 из свеклы и моркови(100) <small>свекла, морковь, масло растительное, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-8
250	Борщ с капустой и картофелем (250) <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
70/50	Гуляши из говядины <small>говядина дн крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	Пюре картофельное(200) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
200	Компот из кураги <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-971, Белки-35, Жиры-47, Углеводы-103
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-94
<u>Ужин</u>		
100	Салат картофельный с соленым огурцом(100) <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
100	Фрикадельки рыбные (100) <small>минтай, молоко 2,5% гост31450-2013, пш.1л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-108, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-8
200	Макароны отварные(200) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, 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	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-702, Белки-35, Жиры-13, Углеводы-115
Итого за день		Калорийность-2 886, Белки-98, Жиры-1 325, Углеводы-423