

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен; (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Запеканка из творога (200) <small>творог 5%, гост 31453-2013, молоко 2,5% гост 31450-2013, пш. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, пш. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-825
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-984, Белки-44, Жиры-869, Углеводы-91
<u>Второй завтрак</u>		
140	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
60	Салат картофельный с капустой квашеной (60) <small>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <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	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	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
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-899, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-110
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
100	Шанежка картофельная (100) <small>картофель, мука пшеничная в с, молоко 2,5% гост 31450-2013, пш. л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55
Итого за Полдник		Калорийность-449, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-92
<u>Ужин</u>		
60	Огурец свежий порционно(60)	Калорийность-14, Белки-1
90	Кнели из кури с рисом (90) <small>кура, молоко 2,5% гост 31450-2013, пш. л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-230, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-7
200	Картофель отварной в <small>картофель, молоко 2,5% гост 31450-2013, пш. л., мука пшеничная в с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% гост 31450-2013, пш. л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
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-804, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-3 230, Белки-124, Жиры-946, Углеводы-409

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Запеканка из творога (200) <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. 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 порционно (15)	Калорийность-99, Жиры-11
90	Батон (90)	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за Завтрак		Калорийность-1 129, Белки-48, Жиры-56, Углеводы-112
Второй завтрак		
140	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Обед		
100	Салат картофельный с капустой квашеной (100) <small>картофель, лук репчатый, морковь, капуста квашеная, масло растительное</small>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
250	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) <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	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
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
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-1 014, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-126
Полдник		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
50	Печенье(50)	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37
100	Шанежка картофельная (100) <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55
Итого за Полдник		Калорийность-658, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-129
Ужин		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
100	Кнели из куры с рисом (100) <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-256, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-7
200	Картофель отварной в <small>картофель, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
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-830, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-3 725, Белки-136, Жиры-146, Углеводы-483