



(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша "Дружба" <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-825
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-509, Белки-12, Жиры-841, Углеводы-67
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(60) <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	Суп гороховый с картофелем (200) <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
90	Тефтеля из говядины "Ежики" (90) <small>говядина - котлетное мясо оп замороженное, лук репчатый, крупа рис, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14
150	Капуста тушеная(150) <small>капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
200	Компот из смеси <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-863, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-116
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый (200)	
10	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
60	Салат "Витаминный (60) <small>капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
100	Рыба припущенная в молоке(95) <small>рыба (минтай), молоко 2,5% гост31450-2013, пп.1л., лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-5, 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	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
20	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-694, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-63
Итого за день		Калорийность-2 238, Белки-73, Жиры-900, Углеводы-278



(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша "Дружба" <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
200	Кофейный напиток с <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
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-597, Белки-14, Жиры-1 254, Углеводы-77
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(100) <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
250	Суп гороховый с картофелем(250) <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	Тефтеля из говядины "Ежжики" (100) <small>говядина – котлетное мясо оп замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15
200	Капуста тушеная(200) <small>капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
200	Компот из смеси <small>компотная смесь из сухофруктов, сахар-песок</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27
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-951, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-112
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый (200)	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
10	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
100	Салат витаминный(100) <small>капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11
125	Рыба припущенная в молоке(100) <small>рыба (минтай), молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-272, Белки-25, Жиры-6, Углеводы-5
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	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
20	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-849, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-75
Итого за день		Калорийность-2 569, Белки-85, Жиры-1 329, Углеводы-