

**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	<b>Каша "Дружба"</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
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
10	<b>Масло сливочное порционное(10)</b>	Калорийность-75, Жиры-825
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-509, Белки-12, Жиры-841, Углеводы-67
<u>Второй завтрак</u>		
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	<b>Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(60)</b> <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	<b>Суп гороховый с картофелем (200)</b> <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	<b>Тефтеля из говядины "Ежики" (90)</b> <small>говядина – котлетное мясо дл замороженное, лук репчатый, крупа рис, мука пшеничная в/с, масло сливочное</small>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14
150	<b>Капуста тушеная(150)</b> <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	<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-863, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-116
<u>Полдник</u>		
200	<b>Сок фруктовый (200)</b>	
10	<b>Печенье</b>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-42, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
<u>Ужин</u>		
60	<b>Салат "Витаминный (60)</b> <small>капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
100	<b>Рыба припущенная в молоке(95)</b> <small>рыба (минтай), молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-5, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное (150)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-62, Углеводы-15
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	<b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-638, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-52
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 099, Белки-70, Жиры-897, Углеводы-252

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша "Дружба"</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25
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
70	<b>Батон (70)</b>	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-597, Белки-14, Жиры-1 254, Углеводы-77
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-47, Углеводы-10
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)(100)</b> <small>морковь, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, 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>Тефтеля из говядины "Ежики" (100)</b> <small>говядина – котлетное мясо оп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, крупа рис, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-15
200	<b>Капуста тушеная(200)</b> <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	<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-951, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-112
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый (200)</b>	
10	<b>Печенье</b>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Салат витаминный(100)</b> <small>капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11
125	<b>Рыба припущенная в молоке(100)</b> <small>рыба (минтай), молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-272, Белки-25, Жиры-6, Углеводы-5
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	<b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-674, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-58
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 358, Белки-81, Жиры-1 318, Углеводы-