

**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
205	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
10	<b>Сыр порционный(10)</b>	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-87
<u><b>Второй завтрак</b></u>		
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-47, Углеводы-10
<u><b>Обед</b></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>Борщ с капустой и картофелем (200)</b> <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
110	<b>Печень по-строгановски</b> <small>печень говяжья дл замороженная, сметана, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-5
150	<b>Пюре картофельное (150)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
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-961, Белки-36, Жиры-46, Углеводы-100
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый (200)</b>	
10	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<u><b>Ужин</b></u>		
60	<b>Винегрет овощной (60)</b> <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
90	<b>Котлета из филе кури (90)</b> <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
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>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
20	<b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	<b>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-707, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-86
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 433, Белки-89, Жиры-93, Углеводы-305

**(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 пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
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-662, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-97
<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>Борщ с капустой и картофелем (250)</b> <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
110	<b>Печень по-строгановски</b> <small>печень говяжья дл замороженная, сметана, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-5
200	<b>Пюре картофельное(200)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
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-1 079, Белки-38, Жиры-53, Углеводы-112
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый (200)</b>	
10	<b>Печенье</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Винегрет овощной (60)</b> <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
100	<b>Котлета из филе кури (100)</b> <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
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>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
20	<b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	<b>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-720, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-75
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 633, Белки-98, Жиры-104, Углеводы-316