

(старшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша гречневая молочная вязкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
80	Батон (80)	Калорийность-206, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-19, Жиры-1 255, Углеводы-61
<u>Второй завтрак</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежей капусты с яблоком(100) <small>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</small>	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6
250	Суп-пюре из разных овощей(250) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., морковь, капуста, картофель, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная 1с</small>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13
140	Рыба тушеная в томате с овощами (140) <small>лещик, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	Макаронные изделия(200) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-850, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-125
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
60	Ватрушка с творогом (60) <small>мука пшеничная в/с, творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-219, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-42
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-52
<u>Ужин</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
100	Шницель из говядины(100) <small>говядина – котлетное мясо для заморозки, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
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-827, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-2 774, Белки-98, Жиры-1 316, Углеводы-

(младшие проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша гречневая молочная вязкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., 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-566, Белки-16, Жиры-842, Углеводы-45
<u>Второй завтрак</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежей капусты с яблоком(60) <small>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</small>	Калорийность-6, Белки-72, Жиры-1, Углеводы-4
200	Суп-пюре из разных овощей (200) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., морковь, капуста, картофель, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная 1с</small>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
140	Рыба тушеная в томате с овощами (140) <small>лещик, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	Макароны отварные(150) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-666, Белки-100, Жиры-13, Углеводы-111
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
60	Ватрушка с творогом (60) <small>мука пшеничная в/с, творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-219, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-42
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-52
<u>Ужин</u>		
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
90	Шницель из говядины (90) <small>говядина – котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
40	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-824, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-2 473, Белки-163, Жиры-889, Углеводы-350