

**(младшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
40	<b>Яйцо куриное сваренное вкрутую</b> <small>яйца, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
10	<b>Масло сливочное порционное(10)</b>	Калорийность-75, Жиры-8,25
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-632, Белки-19, Жиры-84,2, Углеводы-83
<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>		
60	<b>Помидоры свежие (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
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
90	<b>Рыба жареная (90)</b> <small>рыба (скумбрия), мука пшеничная в/с, масло растительное</small>	Калорийность-185, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное (150)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-682, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-89
<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>Салат из белокачанной капусты с морковью (60)</b> <small>капуста, морковь, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
90	<b>Голубцы ленивые (90)</b> <small>капуста, говядина – котлетное мясо дл замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-4
150	<b>Макаронные изделия(150)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
40	<b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>	Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42
180	<b>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-688, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-104
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2174, Белки-74, Жиры-88,8, Углеводы-308

**(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 манная молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
40	<b>Яйцо куриное сваренное вкрутую</b> <small>яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
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>Масло сливочное порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-669, Белки-19, Жиры-1 255, Углеводы-83
<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>Помидоры свежие(100)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
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
100	<b>Рыба жареная(100)</b> <small>рыба (скумбрия), мука пшеничная в/с, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-19, Жиры-16, 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 кураги</b> <small>курага, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-815, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-100
<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>		
100	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью(100)</b> <small>капуста, морковь, масло растительное, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10
100	<b>Голубцы ленивые (100)</b> <small>капуста, говядина – коплетное мясо для заморозенное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-4
200	<b>Макаронны отварные(200)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
20	<b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	<b>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-709, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-97
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 365, Белки-82, Жиры-1 313, Углеводы-