

(младшие проживающие) день-7

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|---|
| Завтрак | | |
| 150 | Запеканка из творога(150) <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small> | Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24 |
| 30 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 |
| 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-806, Белки-33, Жиры-857, Углеводы-83 |
| Второй завтрак | | |
| 180 | Сок фруктовый | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37 |
| Итого за Второй завтрак | | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37 |
| Обед | | |
| 60 | Винегрет овощной (60) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small> | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5 |
| 200 | Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small> | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 |
| 90 | Биточек рыбный (90) <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., яйцо, масло сливочное</small> | Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9 |
| 150 | Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small> | Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34 |
| 200 | Компот из кураги <small>курага, сахар-песок</small> | Калорийность-81, Углеводы-20 |
| 50 | Хлеб белый пшеничный(50) | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 |
| 60 | Хлеб ржано-пшеничный (60) | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13 |
| Итого за Обед | | Калорийность-720, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-112 |
| Полдник | | |
| 200 | Кисель плодово-ягодный <small>кисель, сахар-песок</small> | Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29 |
| 60 | Шанежка картофельная <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small> | Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-330, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62 |
| Ужин | | |
| 60 | Огурец свежий порционный (60) | Калорийность-14, Белки-1 |
| 90 | Котлета из филе кури (90) <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 | 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 | Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. л., сахар-песок, чай черный</small> | Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 |
| 60 | Хлеб ржано-пшеничный (60) | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13 |
| 20 | Хлеб белый пшеничный (20) | Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42 |
| 180 | Кефир | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-683, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-91 |
| Итого за день | | Калорийность-2 631, Белки-101, Жиры-902, Углеводы- |

(старшие проживающие) день-7

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Запеканка из творога (200) <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small> | Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32 |
| 30 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 |
| 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 порционно (15) | Калорийность-99, Жиры-11 |
| 90 | Батон (90) | Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-1 075, Белки-44, Жиры-52, Углеводы-112 |
| <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 | Винегрет овощной(100) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small> | Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7 |
| 250 | Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small> | Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 |
| 100 | Биточек рыбный (100) <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10 |
| 200 | Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small> | Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45 |
| 200 | Компот из кураги <small>курага, сахар-песок</small> | Калорийность-81, Углеводы-20 |
| 50 | Хлеб белый пшеничный(50) | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 |
| 60 | Хлеб ржано-пшеничный (60) | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13 |
| Итого за Обед | | Калорийность-864, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-128 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Кисель плодово-ягодный <small>кисель, сахар-песок</small> | Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29 |
| 60 | Шанежка картофельная <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small> | Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-330, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 100 | Огурец свежий порционный(100) | Калорийность-14, Белки-1 |
| 100 | Котлета из филе кури (100) <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</small> | Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9 |
| 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 | Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, чай черный</small> | Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 |
| 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-603, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-59 |
| Итого за день | | Калорийность-2 964, Белки-115, Жиры-108, Углеводы- |