

(младшие проживающие) день-3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша манная молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую <small>яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-825
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-632, Белки-19, Жиры-842, Углеводы-83
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Винегрет овощной (60) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	Борщ с капустой и картофелем (200) <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
100	Рыба припущенная в молоке(95) <small>рыба (минтай), молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-5, Углеводы-4
150	Пюре картофельное (150) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., масло сливочное</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
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-779, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-92
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый (200)	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
10	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
60	Салат картофельный с соленым огурцом(60) <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
90	Голубцы ленивые (90) <small>капуста, говядина – котлетное мясо дл замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-4
150	Макаронны отварные(150) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42
180	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-666, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность-2 249, Белки-80, Жиры-884, Углеводы-313

(старшие проживающие) день-3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша манная молочная жидкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую <small>яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-669, Белки-19, Жиры-1 255, Углеводы-83
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
<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	Борщ с капустой и картофелем (250) <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	Рыба припущенная в молоке(100) <small>рыба (минтай), молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-5, Углеводы-4
200	Пюре картофельное(200) <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.1.л., масло сливочное</small>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
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-896, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-102
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый (200)	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
10	Печень	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
100	Салат картофельный с соленым огурцом(100) <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
100	Голубцы ленивые (100) <small>капуста, говядина – котлетное мясо дл замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-4
200	Макаронны отварные(200) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
200	Чай черный с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, 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	Ряженка	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-674, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-2 411, Белки-83, Жиры-1 308, Углеводы-317