

**(младшие проживающие) день-8**

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
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
<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>Салат картофельный с капустой квашеной (60)</b> <small>картофель, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
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 дп 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.1л., 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
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-944, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-103
<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
90	<b>Рыба, запеченная в микроволновке</b> <small>минтай, яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., мука пшеничная в/с, масло растительное</small>	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-3
150	<b>Картофель отварной в молоке(150)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., мука пшеничная в/с, масло растительное</small>	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-3
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
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-669, Белки-42, Жиры-26, Углеводы-64
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 378, Белки-99, Жиры-89, Углеводы-286

**(старшие проживающие) день-8**

Выход (г)	Наименование блюда	ен. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</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>Второй завтрак</b>		
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат картофельный с капустой квашеной (100)</b> <small>картофель, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
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
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 043, Белки-39, Жиры-48, Углеводы-114
<b>Полдник</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>Ужин</b>		
100	<b>Винегрет овощной(100)</b> <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7
100	<b>Рыба, запеченная в омлете(100)</b> <small>минтай, яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., мука пшеничная в/с, масло растительное</small>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-3
200	<b>Картофель отварной в</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-36
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
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-847, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-99
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 724, Белки-97, Жиры-103, Углеводы-342