

**(младшие проживающие) день-6**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
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-479, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-75
<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 из квашеной капусты с луком и маслом растительным(60)</b> <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
200	<b>Суп картофельный с бобовыми (200)</b> <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
90	<b>Котлета из филе кури (90)</b> <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (150)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
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-915, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-126
<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 свеклы с чесноком(60)</b> <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
90	<b>Фрикадельки рыбные (90)</b> <small>минтай, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-97, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-7
150	<b>Пюре картофельное с морковью (150)</b> <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл. 1л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13
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>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-553, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-70
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 119, Белки-79, Жиры-71, Углеводы-303

**(старшие проживающие) день-6**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
205	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа рис, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
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-548, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-85
<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>Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным(100)</b> <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-4
250	<b>Суп картофельный с бобовыми(250)</b> <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
100	<b>Котлета из филе кури (100)</b> <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая (200)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49
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-38, Жиры-35, Углеводы-142
<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 свеклы с чесноком(100)</b> <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
100	<b>Фрикадельки рыбные (100)</b> <small>минтай, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, яйцо</small>	Калорийность-108, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-8
200	<b>Пюре картофельное с морковью (200)</b> <small>морковь, картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17
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>Ряженка</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-615, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-78
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 378, Белки-89, Жиры-82, Углеводы-337