

## (младшие проживающие) день -7

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Запеканка из творога (150)</b> <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
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-806, Белки-33, Жиры-857, Углеводы-83
<b>Второй завтрак</b>		
180	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Обед</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
200	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200)</b> <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	<b>Биточек рыбный (90)</b> <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., яйцо, масло сливочное</small>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
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
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-720, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-112
<b>Полдник</b>		
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b> <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	<b>Шанезжка картофельная</b> <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62
<b>Ужин</b>		
60	<b>Огурец свежий порционный (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1
90	<b>Котлета из филе кури (90)</b> <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-167, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8
150	<b>Капуста тушеная (150)</b> <small>капуста, томаты-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	<b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>	Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-683, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-91
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 631, Белки-101, Жиры-902, Углеводы-

**(старшие проживающие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Запеканка из творога (200)</b> <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Масло порционнно (15)</b>	Калорийность-99, Жиры-11
90	<b>Батон (90)</b>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 075, Белки-44, Жиры-52, Углеводы-112
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
180	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b><u>Обед</u></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
250	<b>Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250)</b> <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	<b>Биточек рыбный (100)</b> <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
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
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-864, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-128
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b> <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	<b>Шанежка картофельная</b> <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Огурец свежий порционный(100)</b>	Калорийность-14, Белки-1
100	<b>Котлета из филе кури (100)</b> <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	<b>Капуста тушеная(200)</b> <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	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b> <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пл. л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
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>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-603, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-59
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 964, Белки-115, Жиры-108, Углеводы-