

## (младшие проживающие) день-8

| Выход (г)                      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|--|
| <b>Завтрак</b>                 |  |  |
| 205                            | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>  | Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36                                 |
| 200                            | <b>Какао-напиток на молоке</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., 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>Второй завтрак</b>          |  |  |
| 100                            | <b>Яблоки</b>  | Калорийность-47, Углеводы-10   |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | Калорийность-47, Углеводы-10   |
| <b>Обед</b>                    |  |  |
| 60                             | <b>Салат картофельный с капустой квашеной (60)</b><br><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><br><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><br><small>печень говяжья оп 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><br><small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., масло сливочное</small>  | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16                                 |
| 200                            | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><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>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>                    |  |  |
| 60                             | <b>Винегрет овощной (60)</b><br><small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>   | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5                                   |
| 90                             | <b>Гыба, запеченная в масле(90)</b><br><small>минтай, яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., мука пшеничная в/с, масло растительное</small>   | Калорийность-132, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-3                                 |
| 150                            | <b>Картофель отварной в молоке(150)</b><br><small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., мука пшеничная в/с, масло растительное</small>  | Калорийность-132, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-3                                 |
| 200                            | <b>Чай черный с сахаром</b><br><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 питьевой</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   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|---|
| <b>Завтрак</b>                 |  |   |
| 205                            | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок</small>  | Калорийность-284, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36                              |
| 200                            | <b>Какао-напиток на молоке</b><br><small>молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., 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><br><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><br><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><br><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><br><small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., масло сливочное</small>   | Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22                              |
| 200                            | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><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>   | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22                              |
| 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><br><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><br><small>минтай, яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., мука пшеничная в/с, масло растительное</small>   | Калорийность-147, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-3                              |
| 200                            | <b>Картофель отварной в молоке</b><br><small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.л.л., 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><br><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                        |