

(старшие проживающие) день-2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Запеканка из творога (200) <small>творог 5%, ГОСТ 31453-2013, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. 1л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-567, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-32
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
15	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
90	Батон (90)	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за Завтрак		Калорийность-1 013, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-111
<u>Второй завтрак</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
60	огурец соленый (60)	
250	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (250) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
220	Жаркое по - домашнему(говядина) <small>картофель, говядина для крутый кусок (попачочная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное</small>	Калорийность-379, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-17
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-743, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-86
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
60	Пирожок с яблоком (60) <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свеклы отварной (100) <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
210	Плов из курицы отварной (210) <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38
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	Йогурт фруктовый	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-765, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-98
Итого за день		Калорийность-3 015, Белки-123, Жиры-106, Углеводы-

19.03.2024

(младшие проживающие)день-2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из творога(150) <small>творог 5%, гост31453-2013, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сметана, яйцо</small>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
10	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-750, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-82
<u>Второй завтрак</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
60	огурец соленый (60)	
200	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
220	Жаркое по-домашнему (говядина) <small>картофель, говядина мясо б/к охлажденное, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-392, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-28
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
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-742, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-95
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
60	Пирожок с яблоком (60) <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
60	Салат из свеклы отварной (60) <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
210	Плов из курицы отварной (210) <small>кура, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-359, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-38
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	Йогурт фруктовый	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-765, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-98
Итого за день		Калорийность-2 751, Белки-109, Жиры-92, Углеводы-360