

(младшие прожизивающие)день-10

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша геркулесовая молочная <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа геркулес, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую <small>яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-825
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-639, Белки-20, Жиры-843, Углеводы-80
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Огурец соленый	Калорийность-47, Углеводы-10
200	Суп рыбный с картофелем (200) <small>картофель, рыба (минтай), морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина – котлетное мясо оп замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-790, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-92
Итого за день		Калорийность-1 476, Белки-59, Жиры-872, Углеводы-182

(старшие проживающие) день-10

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша геркулесовая молочная <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., крупа геркулес, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29
40	Яйцо куриное сваренное вкрутую <small>яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Какао-напиток на молоке <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	Масло сливочное порционно (15)	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-676, Белки-20, Жиры-1 256, Углеводы-80
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
100	Огурец соленый	Калорийность-47, Углеводы-10
250	Суп рыбный с картофелем (250) <small>картофель, рыба (минтай), морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-15
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина – котлетное мясо дп замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	Калорийность-81, Углеводы-20
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-819, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-95
Итого за день		Калорийность-1 542, Белки-61, Жиры-1 286, Углеводы-