

10.04.2024

**(старшие проживающие) день-3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
40	<b>Яйцо куриное сваренное вкрутую</b> <small>яйца, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	<b>Какао-напиток на молоке</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	<b>Масло сливочное порционно (15)</b>	Калорийность-112, Жиры-1 238
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-669, Белки-19, Жиры-1 255, Углеводы-83
<u>Второй завтрак</u>		
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
100	<b>Винегрет овощной</b> <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250	<b>Борщ с капустой и картофелем (250)</b> <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
100	<b>Рыба припущенная в молоке(100)</b> <small>рыба (минтай), молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-218, Белки-20, Жиры-5, Углеводы-4
200	<b>Пюре картофельное(200)</b> <small>картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-22
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-844, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-100
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
100	<b>Салат картофельный с соленым огурцом(100)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
100	<b>Голубцы ленивые (100)</b> <small>капуста, говядина – комбинированное мясо для заморозки, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-4
200	<b>Макароны отварные(200)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
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-674, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-100
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 359, Белки-83, Жиры-1 303, Углеводы-315

10.04.2024

## (младшие проживающие) день-3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

### Завтрак

205 **Каша манная молочная жидкая** Калорийность-221, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32  
молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.л., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное

200 **Какао-напиток на молоке** Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25  
молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.л., сахар-песок, какао-порошок

40 **Яйцо куриное сваренное вкрутую** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5  
яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

10 **Масло сливочное порционное(10)** Калорийность-75, Жиры-825

50 **Батон (50)** Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26

**Итого за Завтрак** Калорийность-632, Белки-19, Жиры-842, Углеводы-83

### Второй завтрак

100 **Яблоки** Калорийность-47, Углеводы-10

**Итого за Второй завтрак** Калорийность-47, Углеводы-10

### Обед

60 **Винегрет овощной (60)** Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5  
огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное

200 **Борщ с капустой и картофелем (200)** Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9  
свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, сахар-песок

100 **Рыба припущенная в молоке(95)** Калорийность-218, Белки-20, Жиры-5, Углеводы-4  
рыба (минтай), молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.л., лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 **Пюре картофельное (150)** Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16  
картофель, молоко 2,5% гост31450-2013, п.п.л., масло сливочное

200 **Компот из кураги** Калорийность-81, Углеводы-20  
курага, сахар-песок

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-779, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-92

### Полдник

200 **Сок фруктовый (200)** Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

10 **Печенье** Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

**Итого за Полдник** Калорийность-125, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

### Ужин

60 **Салат картофельный с соленым огурцом(60)** Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8  
картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное

90 **Голубцы лепивые (90)** Калорийность-113, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-4  
капуста, говядина – копченое мясо оп замороженное, лук репчатый, крупа рис, масло сливочное

150 **Макаронны отварные(150)** Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29  
макаронные изделия, масло сливочное

200 **Чай черный с сахаром** Калорийность-60, Углеводы-15  
сахар-песок, чай черный

60 **Хлеб ржано-пшеничный (60)** Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13

20 **Хлеб белый пшеничный (20)** Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21

180 **Ряженка** Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

**Итого за Ужин** Калорийность-573, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-85

**Итого за день** Калорийность-2156, Белки-77, Жиры-884, Углеводы-292