

16.04.2024

(старшие проживающие) день-7

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%, 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	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	Масло порционно (15)	Калорийность-99, Жиры-11
90	Батон (90)	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за Завтрак		Калорийность-933, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-104
<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>		
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
100	Биточек рыбный (100) <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное, яйцо, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из кураги <small>курага, 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-864, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-128
<u>Полдник</u>		
200	Кисель плодово-ягодный <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	Шанежка картофельная <small>картофель, мука пшеничная в/с, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное, сахар-песок, дрожжи прессованные, сметана, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
Итого за Полдник		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62
<u>Ужин</u>		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
100	Котлета из филе кури (100) <small>филе кур охлажденное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный</small>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9
200	Капуста тушеная(200) <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	Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-603, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-59
Итого за день		Калорийность-2 822, Белки-107, Жиры-99, Углеводы-390

(младшие проживающие) день-7

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%, 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	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	Масло сливочное порционное(10)	Калорийность-75, Жиры-825
50	Батон (50)	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-806, Белки-33, Жиры-857, Углеводы-83
<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	Винегрет овощной (60) <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
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
90	Биточек рыбный (90) <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., масло сливочное, яйцо</small>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9
150	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Компот из кураги <small>курага, 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-720, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-112
<u>Полдник</u>		
200	Кисель плодово-ягодный <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	Шанежка картофельная <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
Итого за Полдник		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62
<u>Ужин</u>		
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
90	Котлета из филе кури (90) <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	Капуста тушеная(150) <small>капуста, томат-паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
200	Чай черный с молоком и сахаром <small>молоко 2,5% ГОСТ 31450-2013, пш. л., сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20
60	Хлеб ржано-пшеничный (60)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	Хлеб белый пшеничный (20)	Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-683, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-91
Итого за день		Калорийность-2 631, Белки-101, Жиры-902, Углеводы-