

(младшие проживающие) день-4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
195,0	Омлет натуральный, запеченный(195) <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
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
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-562, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-47
<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	Салат из свеклы с чесноком(60) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
200	Суп картофельный с макаронными изделиями (200) <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
70/50	Гуляш из говядины <small>говядина для крупный кусок (лопаточная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
150	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-952, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-119
<u>Полдник</u>		
200	Кисель плодово-ягодный <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	Ватрушка с повидлом (60) <small>лука пшеничная в/с, повидло фруктовое, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41
Итого за Полдник		Калорийность-310, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-70
<u>Ужин</u>		
60	Помидоры свежие (60)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
240	Запеканка картофельная с мясом и соусом (240) <small>картофель, говядина – коплетное мясо для замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
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	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-673, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-61
Итого за день		Калорийность-2 589, Белки-103, Жиры-101, Углеводы-334



11.04.2024

(старшие проживающие) день-4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
195,0	Омлет натуральный, запеченный(195) <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
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	Сыр порционный(15)	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	Батон (70)	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-631, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-57
Второй завтрак		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Обед		
100	Салат из свеклы с чесноком(100) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (250) <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
70/50	Гуляш из говядины <small>говядина дп крупный кусок (дополочная часть) замороженная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Компот из плодов (яблоки, апельсины) <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
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-1 092, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-137
Полдник		
200	Кисель плодово-ягодный <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	Ватрушка с повидлом (60) <small>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41
Итого за Полдник		Калорийность-310, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-70
Ужин		
100	Помидоры свежие(100)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
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	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 ржано-пшеничный (20)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
180	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-633, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-53
Итого за день		Калорийность-2 758, Белки-107, Жиры-109, Углеводы-354