

(младшие проживающие) день-9

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша гречневая молочная вязкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., 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-566, Белки-16, Жиры-842, Углеводы-45
Второй завтрак		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Обед		
60	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком(60) <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6
200	Рассольник ленинградский с крупной перловой(200) <small>картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26
140	Рыба тушеная в томате с овощами (140) <small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	Макароны отварные(150) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
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-786, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-128
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
60	Ватрушка с творогом (60) <small>мука пшеничная в/с, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-219, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-42
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-52
Ужин		
60	Огурец свежий порционный (60)	Калорийность-14, Белки-1
90	Шницель из говядины (90) <small>говядина – котлетное мясо для заморозки, молоко 2,5% гост31450-2013, пш. 1л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13
150	Рис отварной (150) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
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-824, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-2 593, Белки-95, Жиры-900, Углеводы-367

(старшие проживающие) день-9

Выход (г)	Наименование блюда	Эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Каша гречневая молочная вязкая <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3
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 сливочное порционно (15)	Калорийность-112; Жиры-1 238
80	Батон (80)	Калорийность-206, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-19, Жиры-1 255, Углеводы-61
Второй завтрак		
180	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Обед		
100	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком(100) <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
250	Рассольник ленинградский с крупой перловой(250) <small>картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-32
140	Рыба тушеная в томате с овощами (140) <small>минтай, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	Макаронны отварные(200) <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39
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-885, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-148
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
60	Ватрушка с творогом (60) <small>мука пшеничная в/с, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, яйцо</small>	Калорийность-219, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-42
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-52
Ужин		
100	Огурец свежий порционный(100)	Калорийность-14, Белки-1
100	Шницель из говядины(100) <small>говядина – котлетное мясо дл замороженное, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14
200	Рис отварной (200) <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-62, 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-827, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-2 809, Белки-102, Жиры-1 319, Углеводы-