

# Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	<b>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</b>	Ккал-215, Б-7, Ж-8, У-28
20	<b>Сыр</b>	Ккал-68, Б-5, Ж-5
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-743, Б-26, Ж-16, У-121
<u>Завтрак 2</u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
100	<b>Салат витаминный</b>	Ккал-138, Б-1, Ж-10, У-11
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Ккал-118, Б-2, Ж-6, У-8
200	<b>Картофельное пюре</b>	Ккал-213, Б-4, Ж-8, У-9
70/40	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	Ккал-101, Б-1, Ж-10, У-2
200	<b>Напиток морковно-яблочный</b>	Ккал-57, Б-1, У-14
80	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-178, Б-6, У-36
120	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 071, Б-24, Ж-35, У-134
<u>Полдник</u>		
40	<b>Булочка российская</b>	Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<b>Фрукт</b>	Ккал-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-257, Б-7, Ж-7, У-36
<u>Ужин</u>		
150	<b>Рис припущенный</b>	Ккал-214, Б-4, Ж-5, У-36
120	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	Ккал-193, Б-12, Ж-7, У-5
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-39, У-10
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-611, Б-22, Ж-13, У-84
<u>Ужин 2</u>		
150	<b>Йогурт</b>	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за Ужин 2</b>		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 778, Б-83, Ж-75, У-384

Директор  Т.Н. Крутикова

Диетсестра  Э.Р. Юрковская

## Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
205	<b>Каша гречневая вязкая на молоке</b>	Ккал-253, Б-9, Ж-8, У-38
65	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал-49, Б-1, Ж-4, У-1
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-762, Б-24, Ж-15, У-132
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u><b>Обед</b></u>		
100	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	Ккал-129, Б-2, Ж-9, У-7
250	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Ккал-186, Б-14, Ж-5, У-20
205	<b>Рагу из овощей</b>	Ккал-203, Б-4, Ж-10, У-24
100	<b>Котлета куриная припущенная</b>	Ккал-232, Б-12, Ж-8, У-6
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал-115, Б-1, У-31
80	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-178, Б-6, У-36
120	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 309, Б-48, Ж-33, У-178
<u><b>Полдник</b></u>		
1	<b>Фрукт</b>	Ккал-46, У-11
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<b>Печенье</b>	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u><b>Ужин</b></u>		
200	<b>Плов из отварной говядины</b>	Ккал-391, Б-24, Ж-20, У-35
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-39, У-10
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-595, Б-30, Ж-21, У-78
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 895, Б-109, Ж-74, У-427

Директор \_\_\_\_\_ Д.Н. Крутикова

Диетсестра \_\_\_\_\_ Э.Р. Юрковская



# Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Суп молочный с крупой	Ккал-179, Б-6, Ж-6, У-23
20	Сыр	Ккал-68, Б-5, Ж-5
200	Какао с молоком	Ккал-138, Б-4, Ж-3, У-25
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	Хлеб пшеничный	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-762, Б-28, Ж-16, У-124
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
250	Свекольник	Ккал-129, Б-2, Ж-5, У-9
100	Котлета из говядины	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
150	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-270, Б-8, Ж-7, У-42
180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-323, Б-10, Ж-8, У-50
60	Икра кабачковая	Ккал-54, Ж-4, У-4
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-115, Б-1, У-31
80	Хлеб ржаной	Ккал-178, Б-6, У-36
120	Хлеб ржаной	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 631, Б-54, Ж-40, У-234
<u>Полдник</u>		
1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
150	Картофельное пюре	Ккал-160, Б-3, Ж-6, У-7
95	Рыба, запеченная с яйцом	Ккал-213, Б-11, Ж-7, У-9
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-577, Б-20, Ж-14, У-59
<u>Ужин 2</u>		
150	Вяженика	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за Ужин 2</b>		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за день</b>		Ккал-3 286, Б-113, Ж-79, У-463



Диетсестра  Э.Р. Юрковская



# Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша Дружба"	Ккал-191, Б-5, Ж-7, У-27
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
20	Сыр	Ккал-68, Б-5, Ж-5
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	Хлеб пшеничный	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-719, Б-24, Ж-15, У-120
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
60	Огурец консервированный	Ккал-11, Б-2, У-1
250	Суп-пюре из разных овощей	Ккал-108, Б-3, Ж-5, У-13
220	Жаркое по-домашнему	Ккал-354, Б-21, Ж-19, У-13
250	Жаркое по-домашнему	Ккал-402, Б-24, Ж-22, У-15
200	Компот из свежих яблок	Ккал-75, У-19
80	Хлеб ржаной	Ккал-178, Б-6, У-36
120	Хлеб ржаной	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 394, Б-65, Ж-47, У-151
<u>Полдник</u>		
40	Булочка молочная	Ккал-124, Б-4, Ж-2, У-18
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-250, Б-8, Ж-6, У-36
<u>Ужин</u>		
205	Рагу из овощей	Ккал-203, Б-4, Ж-10, У-24
100	Омлет натуральный	Ккал-75, Б-1, Ж-6, У-2
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-482, Б-11, Ж-17, У-69
<u>Ужин 2</u>		
150	Кефир	Ккал-104, Б-5, Ж-5, У-8
<b>Итого за Ужин 2</b>		Ккал-104, Б-5, Ж-5, У-8
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 958, Б-113, Ж-90, У-386

Директор



Диетсестра

Э.Р. Юрковская

## Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
205	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Ккал-209, Б-6, Ж-6, У-31
20	<b>Сыр</b>	Ккал-68, Б-5, Ж-5
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-737, Б-25, Ж-14, У-124
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u><b>Обед</b></u>		
100	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоками</b>	Ккал-123, Б-1, Ж-10, У-7
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Ккал-147, Б-5, Ж-4, У-22
100	<b>Котлета рыбная любительская</b>	Ккал-109, Б-11, Ж-3, У-6
200	<b>Картофельное пюре</b>	Ккал-213, Б-4, Ж-8, У-9
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал-115, Б-1, У-31
80	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-178, Б-6, У-36
120	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 151, Б-37, Ж-26, У-165
<u><b>Полдник</b></u>		
1	<b>Печенье</b>	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<b>Фрукт</b>	Ккал-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u><b>Ужин</b></u>		
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-39, У-10
200	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8
100	<b>Котлета из говядины</b>	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-678, Б-27, Ж-24, У-59
<u><b>Ужин 2</b></u>		
150	<b>Йогурт</b>	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за Ужин 2</b>		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 882, Б-100, Ж-73, У-394



Диетсестра Э.Р. Юрковская

# Корпус № 1

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

Завтрак

205	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Ккал-239, Б-8, Ж-7, У-35
1	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-63, Б-5, Ж-5
200	<b>Какао с молоком</b>	Ккал-138, Б-4, Ж-3, У-25
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43

**Итого за Завтрак** Ккал-817, Б-30, Ж-17, У-136

Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал-9, У-2
-----	----------------------	-------------

**Итого за Завтрак 2** Ккал-9, У-2

Обед

250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Ккал-129, Б-3, Ж-3, У-21
200	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8
100	<b>Котлета куриная припущенная</b>	Ккал-232, Б-12, Ж-8, У-6
100	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	Ккал-129, Б-2, Ж-9, У-7
200	<b>Напиток морковно-яблочный</b>	Ккал-57, Б-1, У-14
80	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-178, Б-6, У-36
120	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54

**Итого за Обед** Ккал-1 169, Б-36, Ж-29, У-146

Полдник

40	<b>Булочка российская</b>	Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<b>Фрукт</b>	Ккал-46, У-11

**Итого за Полдник** Ккал-257, Б-7, Ж-7, У-36

Ужин

200	<b>Картофель отварной</b>	Ккал-222, Б-4, Ж-7, У-13
120	<b>Гуляш из говядины</b>	Ккал-61, Б-1, Ж-5, У-4
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-39, У-10
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33

**Итого за Ужин** Ккал-487, Б-11, Ж-13, У-60

Ужин 2

150	<b>Ряженка</b>	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
-----	----------------	------------------------

**Итого за Ужин 2** Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7

**Итого за день** Ккал-2 826, Б-88, Ж-70, У-387

Диетсестра  Э.Р. Юрковская





## Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Запеканка из творога</i>	Ккал-336, Б-19, Ж-16, У-23
30	<i>Сгущенное молоко с сахаром</i>	Ккал-99, Б-2, Ж-3, У-17
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-895, Б-35, Ж-22, У-133
<u>Завтрак 2</u>		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из моркови и яблок</i>	Ккал-128, Б-1, Ж-10, У-8
250	<i>Рассольник домашний</i>	Ккал-139, Б-2, Ж-6, У-16
70/40	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	Ккал-101, Б-1, Ж-10, У-2
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Ккал-261, Б-6, Ж-6, У-27
200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Ккал-290, Б-7, Ж-7, У-30
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Ккал-115, Б-1, У-31
80	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал-178, Б-6, У-36
120	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 478, Б-33, Ж-40, У-204
<u>Полдник</u>		
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<i>Фрукт</i>	Ккал-46, У-11
1	<i>Печенье</i>	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-39, У-10
100	<i>Рыба, запеченная с яйцом</i>	Ккал-224, Б-11, Ж-8, У-10
150	<i>Рис припущенный</i>	Ккал-214, Б-4, Ж-5, У-36
70	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-642, Б-21, Ж-14, У-89
<b>Итого за день</b>		Ккал-3 244, Б-96, Ж-81, У-465



Диетсестра  Э.Р. Юрковская

# Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Ккал-185, Б-7, Ж-6, У-22
1	<i>Яйцо вареное</i>	Ккал-63, Б-5, Ж-5
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-708, Б-26, Ж-14, У-115
<u>Завтрак 2</u>		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
60	<i>Икра кабачковая</i>	Ккал-54, Ж-4, У-4
250	<i>Рассольник ленинградский</i>	Ккал-149, Б-3, Ж-7, У-17
200	<i>Капуста тушеная</i>	Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8
100	<i>Суфле из кур</i>	Ккал-426, Б-32, Ж-32, У-4
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Ккал-115, Б-1, У-31
80	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал-178, Б-6, У-36
120	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1366, Б-54, Ж-52, У-154
<u>Полдник</u>		
1	<i>Печенье</i>	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<i>Фрукт</i>	Ккал-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
100	<i>Салат картофельный с зеленым горошком</i>	Ккал-147, Б-2, Ж-10, У-10
150	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	Ккал-252, Б-12, Ж-10, У-29
30	<i>Сгущенное молоко с сахаром</i>	Ккал-99, Б-2, Ж-3, У-17
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-39, У-10
70	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-702, Б-22, Ж-24, У-99
<u>Ужин 2</u>		
150	<i>Йогурт</i>	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за Ужин 2</b>		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за день</b>		Ккал-3092, Б-113, Ж-99, У-414

Директор



Д.Н. Крутикова

Диетсестра

Э.Р. Юрковская



# Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал-113, Б-2, Ж-9, У-3
20	<b>Сыр</b>	Ккал-68, Б-5, Ж-5
200	<b>Какао с молоком</b>	Ккал-138, Б-4, Ж-3, У-25
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-696, Б-24, Ж-19, У-104
<u>Завтрак 2</u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Ккал-147, Б-5, Ж-4, У-22
200	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	Ккал-235, Б-3, Ж-12, У-27
50	<b>Соус томатный</b>	
100	<b>Салат из моркови</b>	Ккал-130, Б-1, Ж-10, У-9
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Ккал-75, У-19
80	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-178, Б-6, У-36
120	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 031, Б-24, Ж-27, У-167
<u>Полдник</u>		
40	<b>Булочка молочная</b>	Ккал-124, Б-4, Ж-2, У-18
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<b>Фрукт</b>	Ккал-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-250, Б-8, Ж-6, У-36
<u>Ужин</u>		
205	<b>Рагу из овощей</b>	Ккал-203, Б-4, Ж-10, У-24
100	<b>Котлета рыбная</b>	Ккал-123, Б-13, Ж-2, У-8
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-39, У-10
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-530, Б-23, Ж-13, У-75
<u>Ужин 2</u>		
150	<b>Ряженка</b>	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за Ужин 2</b>		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 603, Б-83, Ж-69, У-391



Диетсестра \_\_\_\_\_ Э.Р. Юрковская

## Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Запеканка из творога</i>	Ккал-336, Б-19, Ж-16, У-23
30	<i>Сгущенное молоко с сахаром</i>	Ккал-99, Б-2, Ж-3, У-17
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-895, Б-35, Ж-22, У-133
<u>Завтрак 2</u>		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Ккал-134, Б-1, Ж-9, У-8
250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Ккал-96, Б-2, Ж-5, У-7
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Ккал-261, Б-6, Ж-6, У-27
200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Ккал-290, Б-7, Ж-7, У-30
70/70	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	Ккал-155, Б-12, Ж-7, У-5
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Ккал-115, Б-1, У-31
80	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал-178, Б-6, У-36
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 229, Б-35, Ж-34, У-144
<u>Полдник</u>		
1	<i>Печенье</i>	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<i>Фрукт</i>	Ккал-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
150	<i>Картофель отварной</i>	Ккал-166, Б-3, Ж-5, У-10
100	<i>Котлета из говядины</i>	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-39, У-10
70	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-666, Б-27, Ж-21, У-61
<u>Ужин 2</u>		
150	<i>Кефир</i>	Ккал-104, Б-5, Ж-5, У-8
<b>Итого за Ужин 2</b>		Ккал-104, Б-5, Ж-5, У-8
<b>Итого за день</b>		Ккал-3 123, Б-109, Ж-87, У-385

Директор  Т.Н. Крутикова

Диетсестра  Э.Р. Юрковская



## Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	<b>Каша овсяная из Геркулеса" жидкая</b>	Ккал-215, Б-7, Ж-8, У-28
20	<b>Сыр</b>	Ккал-68, Б-5, Ж-5
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-743, Б-26, Ж-16, У-121
<u>Завтрак 2</u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
100	<b>Салат витаминный</b>	Ккал-138, Б-1, Ж-10, У-11
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Ккал-118, Б-2, Ж-6, У-8
200	<b>Картофельное пюре</b>	Ккал-213, Б-4, Ж-8, У-9
70/40	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	Ккал-101, Б-1, Ж-10, У-2
200	<b>Напиток морковно-яблочный</b>	Ккал-57, Б-1, У-14
80	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-178, Б-6, У-36
120	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 071, Б-24, Ж-35, У-134
<u>Полдник</u>		
40	<b>Булочка российская</b>	Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<b>Фрукт</b>	Ккал-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-257, Б-7, Ж-7, У-36
<u>Ужин</u>		
150	<b>Рис припущенный</b>	Ккал-214, Б-4, Ж-5, У-36
120	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	Ккал-193, Б-12, Ж-7, У-5
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-39, У-10
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-611, Б-22, Ж-13, У-84
<u>Ужин 2</u>		
150	<b>Йогурт</b>	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за Ужин 2</b>		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 778, Б-83, Ж-75, У-384



Директор

Т.Н. Крутикова

Диетсестра

Э.Р. Юрковская



## Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша гречневая вязкая на молоке	Ккал-253, Б-9, Ж-8, У-38
65	Омлет натуральный	Ккал-49, Б-1, Ж-4, У-1
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	Хлеб пшеничный	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-762, Б-24, Ж-15, У-132
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с солеными огурцами	Ккал-129, Б-2, Ж-9, У-7
250	Суп картофельный с рыбой	Ккал-186, Б-14, Ж-5, У-20
205	Рагу из овощей	Ккал-203, Б-4, Ж-10, У-24
100	Котлета куриная припущенная	Ккал-232, Б-12, Ж-8, У-6
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-115, Б-1, У-31
80	Хлеб ржаной	Ккал-178, Б-6, У-36
120	Хлеб ржаной	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 309, Б-48, Ж-33, У-178
<u>Полдник</u>		
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
200	Плов из отварной говядины	Ккал-391, Б-24, Ж-20, У-35
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-595, Б-30, Ж-21, У-78
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 895, Б-109, Ж-74, У-427



Диетсестра *Э.Р. Юрковская*