

Корпус № 1

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 250 | Суп молочный с макаронными изделиями | Ккал-185, Б-7, Ж-6, У-22 |
| 1 | Яйцо вареное | Ккал-63, Б-5, Ж-5 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-708, Б-26, Ж-14, У-115 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый | Ккал-9, У-2 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-9, У-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Икра кабачковая | Ккал-54, Ж-4, У-4 |
| 250 | Рассольник ленинградский | Ккал-149, Б-3, Ж-7, У-17 |
| 200 | Капуста тушеная | Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8 |
| 100 | Суфле из кур | Ккал-426, Б-32, Ж-32, 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 |
| Итого за Обед | | Ккал-1 366, Б-54, Ж-52, У-154 |
| <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 |
| Итого за Полдник | | Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 100 | Салат картофельный с зеленым горошком | Ккал-147, Б-2, Ж-10, У-10 |
| 150 | Пудинг из творога с рисом | Ккал-252, Б-12, Ж-10, У-29 |
| 30 | Сгущенное молоко с сахаром | Ккал-99, Б-2, Ж-3, У-17 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Ккал-39, У-10 |
| 70 | Хлеб пшеничный | Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33 |
| Итого за Ужин | | Ккал-702, Б-22, Ж-24, У-99 |
| <u>Ужин 2</u> | | |
| 150 | Йогурт | Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7 |
| Итого за Ужин 2 | | Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7 |
| Итого за день | | Ккал-3 092, Б-113, Ж-99, У-414 |

Директор

Т.Н. Крутикова

Диетолог

Э.Р. Юрковская



Корпус № 1

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--------------------------------|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Омлет натуральный | Ккал-113, Б-2, Ж-9, У-3 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-696, Б-24, Ж-19, У-104 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый | Ккал-9, У-2 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-9, У-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Ккал-147, Б-5, Ж-4, У-22 |
| 200 | Картофельная запеканка с мясом | Ккал-235, Б-3, Ж-12, У-27 |
| 50 | Соус томатный | Ккал-28, Ж-2, У-3 |
| 100 | Салат из моркови | Ккал-130, Б-1, Ж-10, У-9 |
| 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 |
| Итого за Обед | | Ккал-1 059, Б-24, Ж-29, У-170 |
| <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 |
| Итого за Полдник | | Ккал-250, Б-8, Ж-6, У-36 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 205 | Рагу из овощей | Ккал-203, Б-4, Ж-10, У-24 |
| 100 | Котлета рыбная | Ккал-123, Б-13, Ж-2, У-8 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Ккал-39, У-10 |
| 70 | Хлеб пшеничный | Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33 |
| Итого за Ужин | | Ккал-530, Б-23, Ж-13, У-75 |
| <u>Ужин 2</u> | | |
| 150 | Ряженка | Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7 |
| Итого за Ужин 2 | | Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7 |
| Итого за день | | Ккал-2 631, Б-83, Ж-71, У-394 |

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> | | |
| 200 | Запеканка из творога | Ккал-336, Б-19, Ж-16, У-23 |
| 30 | Сгущенное молоко с сахаром | Ккал-99, Б-2, Ж-3, У-17 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-895, Б-35, Ж-22, У-133 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый | Ккал-9, У-2 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-9, У-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 100 | Салат из свеклы с чесноком | Ккал-134, Б-1, Ж-9, У-8 |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем | Ккал-96, Б-2, Ж-5, У-7 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Ккал-261, Б-6, Ж-6, У-27 |
| 200 | Макаронные изделия отварные | Ккал-290, Б-7, Ж-7, У-30 |
| 70/70 | Рыба, тушенная в томате с овощами | Ккал-155, Б-12, Ж-7, У-5 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Ккал-115, Б-1, У-31 |
| 80 | Хлеб ржаной | Ккал-178, Б-6, У-36 |
| Итого за Обед | | Ккал-1 229, Б-35, Ж-34, У-144 |
| <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 |
| Итого за Полдник | | Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Картофель отварной | Ккал-166, Б-3, Ж-5, У-10 |
| 100 | Котлета из говядины | Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Ккал-39, У-10 |
| 70 | Хлеб пшеничный | Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33 |
| Итого за Ужин | | Ккал-666, Б-27, Ж-21, У-61 |
| <u>Ужин 2</u> | | |
| 150 | Ряженка | Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7 |
| Итого за Ужин 2 | | Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7 |
| Итого за день | | Ккал-3 106, Б-108, Ж-86, 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 овсяная из "Геркулеса" жидкая | Ккал-215, Б-7, Ж-8, У-28 |
| 20 | Сыр | Ккал-68, Б-5, Ж-5 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-743, Б-26, Ж-16, У-121 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый | Ккал-9, У-2 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-9, У-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 100 | Салат витаминный | Ккал-138, Б-1, Ж-10, У-11 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем | Ккал-118, Б-2, Ж-6, У-8 |
| 200 | Картофельное пюре | Ккал-213, Б-4, Ж-8, У-9 |
| 70/40 | Печень говяжья по-строгановски | Ккал-101, Б-1, Ж-10, У-2 |
| 200 | Напиток морковно-яблочный | Ккал-57, Б-1, У-14 |
| 80 | Хлеб ржаной | Ккал-178, Б-6, У-36 |
| 120 | Хлеб ржаной | Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54 |
| Итого за Обед | | Ккал-1 071, Б-24, Ж-35, У-134 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 40 | Булочка российская | Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18 |
| 150 | Молоко кипяченое | Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7 |
| 1 | Фрукт | Ккал-46, У-11 |
| Итого за Полдник | | Ккал-257, Б-7, Ж-7, У-36 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Рис припущенный | Ккал-214, Б-4, Ж-5, У-36 |
| 120 | Рыба, запеченная в омлете | Ккал-193, Б-12, Ж-7, У-5 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Ккал-39, У-10 |
| 70 | Хлеб пшеничный | Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33 |
| Итого за Ужин | | Ккал-611, Б-22, Ж-13, У-84 |
| <u>Ужин 2</u> | | |
| 150 | Йогурт | Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7 |
| Итого за Ужин 2 | | Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7 |
| Итого за день | | Ккал-2 778, 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 | <i>Каша гречневая вязкая на молоке</i> | Ккал-253, Б-9, Ж-8, У-38 |
| 65 | <i>Омлет натуральный</i> | Ккал-49, Б-1, Ж-4, У-1 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-762, Б-24, Ж-15, У-132 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 200 | <i>Сок фруктовый</i> | Ккал-9, У-2 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-9, У-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 100 | <i>Салат из свеклы с солеными огурцами</i> | Ккал-129, Б-2, Ж-9, У-7 |
| 250 | <i>Суп картофельный с рыбой</i> | Ккал-186, Б-14, Ж-5, У-20 |
| 205 | <i>Рагу из овощей</i> | Ккал-203, Б-4, Ж-10, У-24 |
| 100 | <i>Котлета куриная припущенная</i> | Ккал-232, Б-12, Ж-8, У-6 |
| 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 |
| Итого за Обед | | Ккал-1 309, Б-48, Ж-33, У-178 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 1 | <i>Фрукт</i> | Ккал-46, У-11 |
| 150 | <i>Молоко кипяченое</i> | Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7 |
| 1 | <i>Печенье</i> | Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19 |
| Итого за Полдник | | Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 200 | <i>Плов из отварной говядины</i> | Ккал-391, Б-24, Ж-20, У-35 |
| 200/10 | <i>Чай с сахаром</i> | Ккал-39, У-10 |
| 70 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33 |
| Итого за Ужин | | Ккал-595, Б-30, Ж-21, У-78 |
| Итого за день | | Ккал-2 895, Б-109, Ж-74, У-427 |

Директор  Т.Н. Крутикова

Диетсестра  Э.Р. Юрковская

