

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
Итого за Завтрак		Ккал-762, Б-28, Ж-16, У-124
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		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
Итого за Обед		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
Итого за Полдник		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
Итого за Ужин		Ккал-577, Б-20, Ж-14, У-59
<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-3 286, Б-113, Ж-79, У-463

Директор



Т.Н. Крутькова

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
Итого за Завтрак		Ккал-719, Б-24, Ж-15, У-120
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		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
Итого за Обед		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
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	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
Итого за Ужин		Ккал-482, Б-11, Ж-17, У-69
<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-2 941, Б-112, Ж-89, У-385

Директор



Диетсестра

[Handwritten signature]

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 манная молочная жидкая	Ккал-209, Б-6, Ж-6, У-31
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-737, Б-25, Ж-14, У-124
<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 белокочанной капусты с яблоками	Ккал-123, Б-1, Ж-10, У-7
250	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-147, Б-5, Ж-4, У-22
100	Котлета рыбная любительская	Ккал-109, Б-11, Ж-3, У-6
200	Картофельное пюре	Ккал-213, Б-4, Ж-8, У-9
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-1 151, Б-37, Ж-26, У-165
<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>		
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
200	Капуста тушеная	Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8
100	Котлета из говядины	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-678, Б-27, Ж-24, У-59
<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-2 882, Б-100, Ж-73, У-394

Директор

Т.Н. Круткова

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 пшеничная молочная жидкая	Ккал-239, Б-8, Ж-7, У-35
1	Яйцо вареное	Ккал-63, 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-817, Б-30, Ж-17, У-136
<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 макаронными изделиями	Ккал-129, Б-3, Ж-3, У-21
200	Капуста тушеная	Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8
100	Котлета куриная припущенная	Ккал-232, Б-12, Ж-8, У-6
100	Салат из свеклы с солеными огурцами	Ккал-129, Б-2, Ж-9, У-7
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-1 169, Б-36, Ж-29, У-146
<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>		
200	Картофель отварной	Ккал-222, Б-4, Ж-7, У-13
120	Гуляш из говядины	Ккал-61, Б-1, Ж-5, У-4
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-487, Б-11, Ж-13, У-60
<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-2 826, Б-88, Ж-70, У-387

Директор



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 моркови и яблок	Ккал-128, Б-1, Ж-10, У-8
250	Рассольник домашний	Ккал-139, Б-2, Ж-6, У-16
70/40	Печень говяжья по-строгановски	Ккал-101, Б-1, Ж-10, У-2
180	Макаронные изделия отварные	Ккал-261, Б-6, Ж-6, У-27
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-290, Б-7, Ж-7, У-30
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-1 478, Б-33, Ж-40, У-204
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
100	Рыба, запеченная с яйцом	Ккал-224, Б-11, Ж-8, У-10
150	Рис припущенный	Ккал-214, Б-4, Ж-5, У-36
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-642, Б-21, Ж-14, У-89
Итого за день		Ккал-3 244, Б-96, Ж-81, У-465

Директор

Г.Н. Крутикова

Диетсестра

Э.Р. Юрковская

