

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

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	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 с зеленым горошком	Ккал-125, Б-2, Ж-10, У-6
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-1 054, Б-25, Ж-29, У-167
<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-2 626, Б-84, Ж-71, 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	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	Кефир	Ккал-104, Б-5, Ж-5, У-8
Итого за Ужин 2		Ккал-104, Б-5, Ж-5, У-8
Итого за день		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	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 из квашеной капусты с луком	Ккал-106, Б-1, Ж-10, У-2
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-1 039, Б-24, Ж-35, У-125
<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
100	Рыба, запеченная с яйцом	Ккал-224, Б-11, Ж-8, У-10
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-642, Б-21, Ж-14, У-89
<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-2 777, Б-82, Ж-76, У-380

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
Итого за Завтрак		Ккал-762, Б-24, Ж-15, У-132
<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 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
Итого за Обед		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
Итого за Полдник		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
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

