

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 крупой</i>	Ккал-179, Б-6, Ж-6, У-23
20	<i>Сыр</i>	Ккал-68, Б-5, Ж-5
200	<i>Какао с молоком</i>	Ккал-138, Б-4, Ж-3, У-25
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-28, Ж-16, У-124
<u>Завтрак 2</u>		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
250	<i>Свекольник</i>	Ккал-129, Б-2, Ж-5, У-9
100	<i>Котлета из говядины</i>	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Ккал-270, Б-8, Ж-7, У-42
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Ккал-323, Б-10, Ж-8, У-50
60	<i>Икра кабачковая</i>	Ккал-54, Ж-4, 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
Итого за Обед		Ккал-1 631, Б-54, Ж-40, У-234
<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
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
150	<i>Картофельное пюре</i>	Ккал-160, Б-3, Ж-6, У-7
95	<i>Рыба, запеченная с яйцом</i>	Ккал-213, Б-11, Ж-7, У-9
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-577, Б-20, Ж-14, У-59
<u>Ужин 2</u>		
150	<i>Ряженка</i>	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



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	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-2 958, Б-113, Ж-90, У-386

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 манная молочная жидкая</i>	Ккал-209, Б-6, Ж-6, У-31
20	<i>Сыр</i>	Ккал-68, 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
Итого за Завтрак		Ккал-737, Б-25, Ж-14, У-124
<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 квашеной капусты с яблоками</i>	Ккал-116, Б-1, Ж-10, У-6
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Ккал-147, Б-5, Ж-4, У-22
100	<i>Котлета рыбная любительская</i>	Ккал-109, Б-11, Ж-3, У-6
200	<i>Картофельное пюре</i>	Ккал-213, Б-4, Ж-8, У-9
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-1 144, Б-37, Ж-26, У-164
<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
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-39, У-10
200	<i>Капуста тушеная</i>	Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8
100	<i>Котлета из говядины</i>	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
70	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-678, Б-27, Ж-24, У-59
<u>Ужин 2</u>		
150	<i>Йогурт</i>	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за Ужин 2		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за день		Ккал-2 875, Б-100, Ж-73, У-393

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



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
Итого за Завтрак		Ккал-895, Б-35, Ж-22, У-133
<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 моркови с зеленым горошком</i>	Ккал-125, Б-2, Ж-10, У-6
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
Итого за Обед		Ккал-1 475, Б-34, Ж-40, У-202
<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
Итого за Полдник		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 в омлете</i>	Ккал-161, Б-10, Ж-6, У-4
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
Итого за Ужин		Ккал-579, Б-20, Ж-12, У-83
Итого за день		Ккал-3 178, Б-96, Ж-79, У-457

Диетсестра _____ Э.Р. Юрковская _____

