

(Прожив Осень-Зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
100	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	Калорийность-356, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-10
<i>Минтай, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар песок, Масло растительное, Масло сливочное, Лимонная кислота</i>		
180	Картофельное пюре	
<i>Картофель, Молоко, Масло сливочное</i>		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-2, Углеводы-15
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Сок фруктовый	Калорийность-130, Белки-3, Углеводы-32
15	Специи	Калорийность-4
Итого за Обед		Калорийность-1 044, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-108
<u>Полдник</u>		
60	Сдобные изделия	Калорийность-66, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19
200	Компот из свежих плодов	Калорийность-244, Белки-1, Углеводы-62
80	Яблоки.	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-91
<u>Ужин 1</u>		
80	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8
100	Фрикадельки мясные	Калорийность-112, Белки-9, Жиры-8
<i>Лук репчатый, Яйцо, Мясо говядины без кости</i>		
180	Капуста тушеная	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-3, Углеводы-18
200	Чай с молоком	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
Итого за Ужин_1		Калорийность-515, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-52
<u>Ужин 2</u>		
189	Кефир	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
Итого за Ужин_2		Калорийность-87, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7

Завтрак

12	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
15	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9
240	Пудинг из творога со сметаной	Калорийность-391, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-33
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-2, Углеводы-15
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
193	Сливы	Калорийность-75, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-1 017, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-112
Итого за		Калорийность-3 018, Белки-91, Жиры-88, Углеводы-370

Директор



Диетсестра

(Приходящие Осень-Зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
100	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	Калорийность-356, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-10
<i>Минтай, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар песок, Масло растительное, Масло сливочное, Лимонная кислота</i>		
180	Картофельное пюре	
<i>Картофель, Молоко, Масло сливочное</i>		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-2, Углеводы-15
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Сок фруктовый	Калорийность-130, Белки-3, Углеводы-32
15	Специи	Калорийность-4
Итого за Обед		Калорийность-1 044, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-108
<u>Полдник</u>		
60	Сдобные изделия	Калорийность-66, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19
200	Компот из свежих плодов	Калорийность-244, Белки-1, Углеводы-62
80	Яблоки.	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-91
<u>Завтрак</u>		
12	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
15	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9
240	Пудинг из творога со сметаной	Калорийность-391, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-33
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-2, Углеводы-15
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
193	Сливы	Калорийность-75, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-1 017, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-112
Итого за		Калорийность-2 416, Белки-69, Жиры-64, Углеводы-311

Директор



Диетсестра

(Младшие осень-зима проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
60	Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы соленые, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло растительное, Зеленый горошек</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
200	Рассольник ленинградский <i>Картофель, Крупа перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Томатная паста</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
13	Специи	Калорийность-4
Итого за Обед		Калорийность-474, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-75
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-14
60	Сдобные изделия	
80	Яблоки (80)	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-24
<u>Ужин 1</u>		
60	Салат картофельный с соленым огурцом и зел. горошком <i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
100	Фрикадельки в соусе <i>Лук репчатый, Мясо говядина без кости, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука, Масло растительное, Сметана, Масло сливочное</i>	Калорийность-46, Белки-4, Жиры-3
150	Капуста тушеная <i>Капуста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Мука, Масло растительное, Лимонная кислота</i>	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Чай с молоком <i>Сахар, Чай, Молоко</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Ужин_1		Калорийность-440, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-58
<u>Ужин 2</u>		
200	Кефир (200)	Калорийность-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
Итого за Ужин_2		Калорийность-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6

(Младшие осень- зима приходящие)

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

Обед

60	Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы соленые, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло растительное, Зеленый горошек</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
200	Рассольник ленинградский <i>Картофель, Крупа перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Томатная паста</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
13	Специи	Калорийность-4

Итого за Обед Калорийность-474, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-75

Полдник

200	Сок фруктовый	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-14
60	Сдобные изделия	
80	Яблоки (80)	Калорийность-45, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-24

Завтрак

10	Масло сливочное (10)	Калорийность-75, Жиры-8
15	Сыр порционно 15	Калорийность-106, Белки-7, Жиры-9
210	Пудинг из творога со сметаной	Калорийность-616, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-53
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
189	Сливы	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-18

Итого за Завтрак Калорийность-1 214, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-135

Итого за Калорийность-1 790, Белки-57, Жиры-66, Углеводы-234

Директор

Составитель
меню _____

Завтрак

10	Масло сливочное (10)	Калорийность-75, Жиры-8
15	Сыр порционно 15	Калорийность-106, Белки-7, Жиры-9
210	Пудинг из творога со сметаной	Калорийность-616, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-53
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
189	Сливы	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-18

Итого за Завтрак	Калорийность-1 214, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-135
-------------------------	---

Итого за	Калорийность-2 319, Белки-76, Жиры-87, Углеводы-298
-----------------	---

Директор



Составитель
меню

(Младшие прожив Осень-Зима)

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

Обед 2

100 Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) Калорийность-151, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-6

Минтай (филе), Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Масло сливочное

150 Картофельное пюре Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15

Картофель, Масло сливочное, Молоко

200 Сок фруктовый Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18

Итого за Обед_2 Калорийность-329, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-39

Итого за Калорийность-329, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-39

Директор



Диетсестра

(Младшие приходящие Осень-Зима)

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

Обед 2

100 Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) Калорийность-151, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-6

Минтай (филе), Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Масло сливочное

150 Картофельное пюре Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15

Картофель, Масло сливочное, Молоко

200 Сок фруктовый Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18

Итого за Обед_2 Калорийность-329, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-39

Итого за Калорийность-329, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-39

Директор



Диетсестра
