

(Приходящие Осень-Зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Сельдь с луком и маслом <i>Сельдь, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Калорийность-243, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-2
250	Суп крестьянский с крупой <i>Капуста свежая, Картофель, Пшеничная крупа, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Зелень, Масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
280	Жаркое по-домашнему	Калорийность-133, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-25
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-2, Углеводы-15
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-116, Углеводы-29
15	Специи	Калорийность-4
Итого за Обед		Калорийность-908, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-121
<u>Полдник</u>		
60	Сдобные изделия	Калорийность-66, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19
200	Сок фруктовый	Калорийность-130, Белки-3, Углеводы-32
80	Яблоки	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Полдник		Калорийность-268, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-67
<u>Завтрак</u>		
12	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
40	Яйцо вареное	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1
240	Каша рисовая молочная жидкая <i>Молоко, Сахар песок, Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-33
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-2, Углеводы-15
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Какао с молоком	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37
200	Сливы	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-972, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-137
Итого за		Калорийность-2 148, Белки-69, Жиры-69, Углеводы-325

Директор



Диетсестра _____

(Прожив Осень-Зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Сельдь с луком и маслом <i>Сельдь, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Калорийность-243, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-2
250	Суп крестьянский с крупой <i>Капуста свежая, Картофель, Пшеничная крупа, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Зелень, Масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
280	Жаркое по-домашнему	Калорийность-133, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-25
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-2, Углеводы-15
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-116, Углеводы-29
15	Специи	Калорийность-4
Итого за Обед		Калорийность-908, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-121
<u>Полдник</u>		
60	Сдобные изделия	Калорийность-66, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19
200	Сок фруктовый	Калорийность-130, Белки-3, Углеводы-32
80	Яблоки	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Полдник		Калорийность-268, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-67
<u>Ужин 1</u>		
80	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
200	Сырники из творога с морковью <i>Творог, Морковь, Масло сливочное, Манная крупа, Яйцо, Сахар песок, Мука, Масло растительное</i>	Калорийность-327, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-23
50	Соус молочный сладкий <i>Мука, Молоко, Масло сливочное, Сахар песок</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-3, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Ужин_1		Калорийность-648, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-66
<u>Ужин 2</u>		
200	Кефир	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин_2		Калорийность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8

Завтрак

12	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
40	Яйцо вареное	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1
240	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-33
	<i>Молоко, Сахар песок, Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-2, Углеводы-15
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Какао с молоком	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37
200	Сливы	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-972, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-137
Итого за		Калорийность-2 888, Белки-91, Жиры-103, Углеводы-399

Директор



Диетсестра

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

60	Сельдь с луком и маслом	Калорийность-143, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4
	<i>Сельдь, Лук репчатый, Масло растительное</i>	
200	Суп крестьянский с крупой	
	<i>Картофель, Капуста, Крупа пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Масло сливочное, Зелень</i>	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
13	Специи	Калорийность-4

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

10	<i>Масло сливочное (10)</i>	Калорийность-75, Жиры-8
40	<i>Яйцо вареное</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
210	<i>Каша молочная жидкая рисовая</i>	Калорийность-308, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-42
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
200	<i>Сливы</i>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19



Составитель
меню

(Младшие осень-зима проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
60	Сельдь с луком и маслом <i>Сельдь, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Калорийность-143, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4
200	Суп крестьянский с крупой <i>Картофель, Капуста, Крупа пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Масло сливочное, Зелень</i>	
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-411, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-55
<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 из свеклы с курагой и изюмом <i>Свекла, Курага, Изюм, Масло растительное</i>	
190	Сырники из творога с морковью <i>Творог, Морковь, Масло сливочное, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Мука, Масло растительное</i>	Калорийность-327, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-23
50	Соус молочный сладкий <i>Мука, Молоко, Масло сливочное, Сахар</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-38, Углеводы-10
Итого за Ужин_1		Калорийность-588, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-69
<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

Завтрак

10	Масло сливочное (10)	Калорийность-75, Жиры-8
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
210	Каша молочная жидкая рисовая	Калорийность-308, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-42
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	Какао с молоком	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
200	Сливы	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийность-907, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-128
Итого за		Калорийность-2 097, Белки-59, Жиры-74, Углеводы-282

Директор



Составитель
меню

(Младшие прожив Осень-Зима)

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

Обед 2

240 Жаркое по-домашнему Калорийность-327, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-22

Мясо говядина без кости, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Масло растительное

200 Компот из сухофруктов 200 Калорийность-43, Углеводы-10

Итого за Обед 2 Калорийность-370, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-32

Итого за Калорийность-370, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-32

Директор



Диетсестра

(Младшие приходящие Осень-Зима)

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

Обед 2

240 Жаркое по-домашнему Калорийность-327, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-22

Мясо говядина без кости, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Масло растительное

200 Компот из сухофруктов 200 Калорийность-43, Углеводы-10

Итого за Обед_2 Калорийность-370, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-32

Итого за Калорийность-370, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-32

Директор



Диетсестра

(Прожив Осень-Зима)

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

Полдник

30	Вафли	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-157, Белки-1, Углеводы-50
80	Яблоки	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16

Итого за Полдник Калорийность-296, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-78

Ужин 1

80	Зеленый горошек конс.	Калорийность-33, Белки-3
280	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) <i>Мука, Минтай (филе), Масло растительное, Сыр, Масло сливочное, Сметана, Картофель</i>	
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-3, Углеводы-18
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10

Итого за Ужин 1 Калорийность-214, Белки-6, Углеводы-28

Ужин 2

166	Кефир	Калорийность-76, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
-----	--------------	--

Итого за Ужин 2 Калорийность-76, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6

Итого за Калорийность-586, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-112

Директор



Диетсестра