

*Зубором*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
230	<b>Каша рисовая молочная (уп)</b> молоко, крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-40
10	<b>Масло сливочное порционное (уп)</b>	Калорийность-71, Жиры-8
200	<b>Чай с сахаром (уп)</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
23	<b>Сыр -25 (уп)</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7
85	<b>Хлеб пшеничный (уп)</b>	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-31
50	<b>Хлеб ржаной (уп)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-731, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-103
<b>завтрак 2</b>		
50	<b>Хлеб пшеничный (уп)</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	<b>йогурт (уп)</b>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-158, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-26
<b>обед</b>		
500	<b>суп перловый 1,71 (уп)</b> картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, кориандр, соль	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
260	<b>Картофель отварной с раст. маслом (уп)</b> картофель, масло подсолнечное, соль	Калорийность-299, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-42
110	<b>котлета паровая (уп)</b> говядина, хлеб пшеничный, соль	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-7
200	<b>компот из сухофруктов (уп)</b> сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
140	<b>салат из свеклы с растительным маслом (уп)</b> свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
100	<b>Хлеб ржаной (уп)</b>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
50	<b>Хлеб пшеничный (уп)</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1168, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-152
<b>полдник</b>		
200	<b>Чай с сахаром (уп)</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
125	<b>пирожки с повидлом (уп)</b> мука пшеничная, повидло, молоко, сахар, масло подсолнечное, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль	Калорийность-401, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-71
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-458, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-86
<b>ужин</b>		
200	<b>Капуста свежая тушеная в томатном соусе (уп)</b> капуста белокачанная свежая, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11
140	<b>Омлет с мясными продуктами (уп)</b> яйцо, колбаса вареная, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-254, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-2
200	<b>Чай с сахаром (уп)</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	<b>Хлеб ржаной (уп)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	<b>Хлеб пшеничный (уп)</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-626, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-63
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3141, Белки-108, Жиры-105, Углеводы-430

\* - продукт является аллергеном

*Губернатор*



УТВЕРЖДАЮ

05.12.2022 (понедельник)

**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
270	<i>Каша манная молочная (у)п</i> молоко, крупа манная, масло сливочное	Калорийность-241, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37
200	<i>Чай с сахаром (у)п</i> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
10	<i>Масло сливочное порционное (у)п</i>	Калорийность-71, Жиры-8
23	<i>Сыр -25 (у)п</i>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7
50	<i>Хлеб ржаной (у)п</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
85	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-31
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-716, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-100
<u>завтрак 2</u>		
50	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	<i>Снежок</i>	
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<u>обед</u>		
510	<i>рассольник на мясном бульоне (у)п</i> картофель, огурец консервированный, морковь, крупа перловая, лук репчатый, сметана, соль, масло сливочное, укроп	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
100	<i>Хлеб ржаной (у)п</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
160	<i>Макаронные отварные (у)п</i> макаронные изделия, в т.ч. вермишель, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-38
110	<i>котлета паровая (у)п</i> говядина, хлеб пшеничный, соль	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-7
200	<i>компот из сухофруктов (у)п</i> сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
140	<i>салат из белокочанной капусты без сахара (у)п</i> капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное, соль	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10
50	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 136, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-153
<u>полдник</u>		
150	<i>Сок (у)п</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-20, Углеводы-15
60	<i>печенье из творога (у)п</i> творог, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, яйцо столовое	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-312, Белки-7, Жиры-34, Углеводы-39
<u>ужин</u>		
260	<i>Картофель отварной с раст. масле (у)п</i> картофель, масло подсолнечное, соль	Калорийность-299, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-42
50	<i>Огурцы соленые (у)</i>	Калорийность-7, Углеводы-1
200	<i>Чай с сахаром (у)п</i> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
100	<i>Килька в томатном соусе (у)п</i>	Калорийность-440, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-10
50	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
50	<i>Хлеб ржаной (у)п</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-992, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-103
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 254, Белки-122, Жиры-139, Углеводы-413

\* - продукт является аллергеном

*Зубором*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
160	<i>Пудинг творожный запечённый (у)п</i> творог, молоко, сметана, крупа манная, сахар, яйцо столовое, масло сливочное, соль	Калорийность-386, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-14
200	<i>Кофейный напиток (у)</i> молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
40	<i>колбаса (у)п</i>	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
100	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-36
50	<i>Хлеб ржаной (у)п</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-833, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-73
<u>завтрак 2</u>		
50	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	<i>Снежок</i>	
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<u>обед</u>		
500	<i>суп гороховый (у)п</i> картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, укроп сушеный	Калорийность-236, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-31
220	<i>Плов с мясом на растительном масле (у)п</i> говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль	Калорийность-533, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-54
200	<i>компот из сухофруктов (у)п</i> сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
140	<i>салат из белокочанной капусты и моркови без сахара (у)п</i> капуста белокочанная свежая, морковь, масло подсолнечное, соль	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10
50	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
100	<i>Хлеб ржаной (у)п</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 282, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-169
<u>полдник</u>		
200	<i>Кисель из варенья (у)п</i> повидло, крахмал картофельный, сахар	Калорийность-148, Углеводы-38
180	<i>яблоко (у)п</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
90	<i>булочка на растительном масле (у)п</i> мука пшеничная, молоко, масло подсолнечное, сахар, яйцо столовое, кунжут, дрожжи сухие, соль	Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-545, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-99
<u>ужин</u>		
75	<i>помидоры консервированные (у)п</i>	Калорийность-12, Белки-1
200	<i>Чай с сахаром (у)п</i> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	<i>Хлеб ржаной (у)п</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
245	<i>Картофельное пюре (у)п</i> картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35
100	<i>Рыба отварная под маринадом (у)п</i> минтай, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль	Калорийность-182, Белки-67, Жиры-11, Углеводы-11
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-664, Белки-80, Жиры-19, Углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 422, Белки-177, Жиры-119, Углеводы-455

\* - продукт является аллергеном

*Зверов*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Чай с сахаром (у)п сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
100	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-36
50	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
500	суп молочный гречневый (у)п молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-286, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-32
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-629, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-100
<u>завтрак 2</u>		
200	Снежок	
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<u>обед</u>		
500	суп рисовый с мелконашинкованными овощами на мясном бульоне (у)п картофель, крупа рисовая, морковь, сметана, лук репчатый, соль, масло сливочное, укроп сушеный	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25
205	Картофель печеный (у)п картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-41
86	Куры отварные (у)п куры, соль	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-1
200	компот из сухофруктов (у)п сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
100	Салат из соленых огурцов (у)п огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
100	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 089, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-144
<u>полдник</u>		
200	Кисель из сока (у)п сок в ассортименте, сахар, крахмал картофельный	Калорийность-142, Углеводы-36
125	пирожки с творогом (у) творог, мука пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, дрожжи, соль	Калорийность-401, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-45
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-543, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-81
<u>ужин</u>		
160	Макаронны отварные (у)п макаронные изделия, в т.ч. вермишель, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-38
40	колбаса (у)п	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
120	икра кабачковая (у)п	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11
200	Чай с сахаром (у)п сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-715, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-100
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 074, Белки-96, Жиры-99, Углеводы-443

\* - продукт является аллергеном

*Зубором*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
160	каша геркулесовая (у)п молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, соль	Калорийность-57, Углеводы-15
200	Чай с сахаром (у)п сахар, чай черный	Калорийность-71, Жиры-8
10	Масло сливочное порционное (у)п	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-36
100	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной (у)п	
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-414, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-68
<u>завтрак 2</u>		
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	кефир (у)п	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-158, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-26
<u>обед</u>		
510	щи из свежей капусты (у)п капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, соль, масло сливочное, хмели сунели	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16
130	Каши гречневая рассыпчатая (у)п крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37
110	бефстроганов из отварного мяса (у)п говядина, молоко, сметана, морковь, мука пшеничная, масло сливочное, соль, базилик-приправа	Калорийность-269, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-7
200	компот из сухофруктов (у)п сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
140	салат из свеклы с растительным маслом (у)п свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
100	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 133, Белки-33, Жиры-43, Углеводы-139
<u>полдник</u>		
200	какао с молоком (у)п молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
130	ватрушка с творогом п творог, мука пшеничная, молоко, сахар, яйцо столовое, масло сливочное, дрожжи сухие, соль	Калорийность-417, Белки-15, Жиры-67, Углеводы-47
180	яблоко (у)п	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-566, Белки-20, Жиры-72, Углеводы-84
<u>ужин</u>		
200	Картофель жареный (у)п картофель, масло подсолнечное, соль	Калорийность-367, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-47
100	Килька в томатном соусе (у)п	Калорийность-440, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-10
50	Огурцы соленые (у)	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Чай с сахаром (у)п сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 060, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-108
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 331, Белки-120, Жиры-174, Углеводы-425

\* - продукт является аллергеном

*Гуров*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
210	<b>Каша пшеничная молочная без сахара (у)п</b> молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38
200	<b>Чай с сахаром (у)п</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
20	<b>Сыр (у)п</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7
100	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-36
50	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-698, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-106
<u>завтрак 2</u>		
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	<b>кефир (у)п</b>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-158, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-26
<u>обед</u>		
500	<b>суп картофельный с макаронными изделиями (у)п</b> картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, соль, масло сливочное, укроп сушеный	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34
245	<b>Картофельное пюре (у)п</b> картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35
70	<b>Куры отварные (у)п</b> куры, соль	Калорийность-164, Белки-12, Жиры-12
200	<b>компот из сухофруктов (у)п</b> сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
100	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
100	<b>Салат из соленых огурцов (у)п</b> огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 063, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-146
<u>полдник</u>		
200	<b>молоко кипяченое (у)п</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
125	<b>пирожки с повидлом (у)п</b> мука пшеничная, повидло, молоко, сахар, масло подсолнечное, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль	Калорийность-401, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-71
180	<b>яблоко (у)п</b>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-589, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-96
<u>ужин</u>		
250	<b>Капуста свежая тушеная с колбасой (у)п</b> капуста белокачанная свежая, колбаса вареная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, масло сливочное, соль	Калорийность-325, Белки-11, Жиры-25, Углеводы-15
100	<b>Омлет с зеленым горошком</b> яйцо, горошек зеленый (консервированный), молоко, соль	Калорийность-254, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-2
200	<b>Чай с сахаром (у)п</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-825, Белки-37, Жиры-46, Углеводы-67
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 333, Белки-122, Жиры-116, Углеводы-441

\* - продукт является аллергеном

*Гуророва*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	какао с молоком (у)п молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
190	Запеканка творожная с морковью творог, морковь, молоко, сметана, крупа манная, сахар, яйцо столовое, масло сливочное, соль	Калорийность-385, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-24
70	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-137, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
1	Яйцо (у)п	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-753, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-87
<u>завтрак 2</u>		
55	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-20
200	кефир (у)п	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-167, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-28
<u>обед</u>		
510	суп пшеничный (у)п картофель, крупа пшено, морковь, лук репчатый, сметана, соль, масло сливочное, хмели сунели	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27
160	Макаронь отварные (у)п макаронные изделия, в т.ч. вермишель, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-38
130	Говядина тушеная	Калорийность-223, Белки-27, Жиры-13
200	компот из сухофруктов (у)п сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
120	икра кабачковая (у)п	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11
100	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 117, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-150
<u>полдник</u>		
200	Кисель из сока (у)п сок в ассортименте, сахар, крахмал картофельный	Калорийность-142, Углеводы-36
100	Оладьи (у)п молоко, мука пшеничная, масло подсолнечное, яйцо столовое, сахар, соль, дрожжи сухие	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-33
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-441, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-69
<u>ужин</u>		
260	Картофель отварной с раст. масле (у)п картофель, масло подсолнечное, соль	Калорийность-299, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-42
105	Килька в томатном соусе (у)п	Калорийность-462, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-11
50	Огурцы соленые (у)	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Чай с сахаром (у)п сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 014, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-104
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 492, Белки-153, Жиры-127, Углеводы-438

\* - продукт является аллергеном

*Губернатор*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
220	Каша ячневая с сахаром (у)п молоко, крупа ячневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43
200	Чай с сахаром (у)п сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
40	колбаса (у)п	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-621, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-94
<u>завтрак 2</u>		
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	кефир (у)п	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-158, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-26
<u>обед</u>		
500	Борщ (у)п свекла, капуста белокочанная свежая, морковь, томатная паста, лук репчатый, сметана, соль, масло сливочное, укроп сушеный	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15
130	Каша гречневая рассыпчатая (у)п крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37
200	компот из сухофруктов (у)п сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
110	Говядина тушеная	Калорийность-189, Белки-23, Жиры-11
75	помидоры консервированные (у)п	Калорийность-12, Белки-1
100	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-931, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-126
<u>полдник</u>		
200	Сок (у)п	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-27, Углеводы-20
60	печенье из творога (у)п творог, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, яйцо столовое	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-24
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-333, Белки-7, Жиры-41, Углеводы-44
<u>ужин</u>		
155	сложный овощной гарнир (у) капуста белокочанная свежая, картофель, масло подсолнечное, томатная паста, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, соль	Калорийность-116, Белки-18, Жиры-5
70	Минтай отварной (у)п минтай, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль	Калорийность-57, Углеводы-15
200	Чай с сахаром (у)п сахар, чай черный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-362, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-50
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 405, Белки-108, Жиры-93, Углеводы-340

\* - продукт является аллергеном



*Зуров*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
210	<b>Каша пшённная молочная без сахара (у)п</b> молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38
200	<b>Чай с сахаром (у)п</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
10	<b>Масло сливочное порционное (у)п</b>	Калорийность-71, Жиры-8
1	<b>Яйцо (у)п</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
85	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-31
50	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-713, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-101
<u>завтрак 2</u>		
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	<b>кефир (у)п</b>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-158, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-26
<u>обед</u>		
500	<b>суп гороховый (у)п</b> картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, укроп сушеный	Калорийность-236, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-31
115	<b>Азу (у)п</b> говядина, лук репчатый, огурцы консервированные, масло подсолнечное, томатное пюре, чеснок, соль	Калорийность-314, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-7
155	<b>Рис отварной (у)</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39
140	<b>салат из свеклы с растительным маслом (у)п</b> свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
100	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1160, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-134
<u>полдник</u>		
200	<b>компот из сухофруктов (у)п</b> сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
90	<b>булочка на растительном масле (у)п</b> мука пшеничная, молоко, масло подсолнечное, сахар, яйцо столовое, кунжут, дрожжи сухие, соль	Калорийность-325, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-415, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-67
<u>ужин</u>		
200	<b>Картофель жареный (у)п</b> картофель, масло подсолнечное, соль	Калорийность-367, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-47
85	<b>оладьи из говяжьей печени (у)п</b> печень говяжья, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль	Калорийность-207, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-5
50	<b>Огурцы соленые (у)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1
200	<b>Чай с сахаром (у)п</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-827, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-103
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3273, Белки-117, Жиры-115, Углеводы-431

\* - продукт является аллергеном

*Заворот*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
220	<b>Каша ячневая с сахаром (у)п</b> молоко, крупа ячневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43
200	<b>Чай с сахаром (у)п</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
20	<b>Сыр (у)п</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7
100	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-36
50	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-705, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-111
<u>завтрак 2</u>		
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<u>обед</u>		
510	<b>щи из свежей капусты (у)п</b> капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, соль, масло сливочное, хмели сунели	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16
245	<b>Картофельное пюре (у)п</b> картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35
100	<b>Минтай жареный (у)п</b> минтай, мука пшеничная, соль	Калорийность-243, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-5
200	<b>компот из сухофруктов (у)п</b> сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
100	<b>Салат из соленых огурцов (у)п</b> огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
100	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 086, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-133
<u>полдник</u>		
200	<b>какао с молоком (у)п</b> молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
260	<b>Лапшевник с творогом запеченый (у)п</b> макаронные изделия, в т.ч. вермишель, творог, молоко, сметана, яйцо столовое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-460, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-54
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-537, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-75
<u>ужин</u>		
155	<b>Рис отварной (у)</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39
130	<b>Говядина тушеная</b>	Калорийность-223, Белки-27, Жиры-13
120	<b>икра кабачковая (у)п</b>	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11
200	<b>Чай с сахаром (у)п</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-829, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-100
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 255, Белки-135, Жиры-108, Углеводы-437

\* - продукт является аллергеном

*Зверов*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
230	Каша рисовая молочная (уп) молоко, крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-40
10	Масло сливочное порционное (уп)	Калорийность-71, Жиры-8
200	Чай с сахаром (уп) сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
23	Сыр -25 (уп)	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7
85	Хлеб пшеничный (уп)	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-31
50	Хлеб ржаной (уп)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-731, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-103
<u>завтрак 2</u>		
50	Хлеб пшеничный (уп)	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	йогурт (уп)	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-158, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-26
<u>обед</u>		
500	суп перловый 1,71 (уп) картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, кориандр, соль	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
260	Картофель отварной с раст. масле (уп) картофель, масло подсолнечное, соль	Калорийность-299, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-42
110	котлета паровая (уп) говядина, хлеб пшеничный, соль	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-7
200	компот из сухофруктов (уп) сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
140	салат из свеклы с растительным маслом (уп) свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
100	Хлеб ржаной (уп)	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
50	Хлеб пшеничный (уп)	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 168, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-152
<u>полдник</u>		
200	Чай с сахаром (уп) сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
125	пирожки с повидлом (уп) мука пшеничная, повидло, молоко, сахар, масло подсолнечное, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль	Калорийность-401, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-71
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-458, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-86
<u>ужин</u>		
200	Капуста свежая тушеная в томатном соусе (уп) капуста белокачанная свежая, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11
140	Омлет с мясными продуктами (уп) яйцо, колбаса вареная, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-254, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-2
200	Чай с сахаром (уп) сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной (уп)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный (уп)	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-626, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-63
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 141, Белки-108, Жиры-105, Углеводы-430

\* - продукт является аллергеном

*Губернатор*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
190	<i>Запеканка творожная с морковью</i> творог, морковь, молоко, сметана, крупа манная, сахар, яйцо столовое, масло сливочное, соль	Калорийность-385, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-24
200	<i>Кофейный напиток (у)</i> молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
40	<i>колбаса (у)п</i>	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
100	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-36
50	<i>Хлеб ржаной (у)п</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
35	<i>Печенье</i>	
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-832, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-83
<u>завтрак 2</u>		
50	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	<i>кефир (у)п</i>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-158, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-26
<u>обед</u>		
500	<i>суп картофельный с макаронными изделиями (у)п</i> картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, соль, масло сливочное, укроп сушеный	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34
245	<i>Картофельное пюре (у)п</i> картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35
86	<i>Куры отварные (у)п</i> куры, соль	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-1
200	<i>компот из сухофруктов (у)п</i> сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
155	<i>винегрет п</i> свекла, картофель, морковь, горошек консервированный, огурец консервированный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль	Калорийность-154, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13
100	<i>Хлеб ржаной (у)п</i>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
50	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 145, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-157
<u>полдник</u>		
200	<i>Кисель из сока (у)п</i> сок в ассортименте, сахар, крахмал картофельный	Калорийность-142, Углеводы-36
125	<i>пирожки с капустой печенные (у)п</i> капуста белокачанная свежая, мука пшеничная, молоко, масло подсолнечное, яйцо, соль, дрожжи	Калорийность-321, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-38
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-463, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-74
<u>ужин</u>		
130	<i>Каша гречневая рассыпчатая (у)п</i> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37
110	<i>Биточки рыбные паровые (у)п</i> минтай, хлеб пшеничный, яйцо, соль	Калорийность-106, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-9
120	<i>икра кабачковая (у)п</i>	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11
200	<i>Чай с сахаром (у)п</i> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	<i>Хлеб ржаной (у)п</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	<i>Хлеб пшеничный (у)п</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-735, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-107
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 333, Белки-130, Жиры-109, Углеводы-447

\* - продукт является аллергеном

*З. Воронин*



**Основное Общая диета**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)
<u>завтрак</u>		
500	<b>суп молочный с вермешелью (у)п</b> молоко, макаронные изделия (вермишель), масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-290, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-33
200	<b>Чай с сахаром (у)п</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
100	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-36
50	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-633, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-101
<u>завтрак 2</u>		
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	<b>йогурт (у)п</b>	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-158, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-26
<u>обед</u>		
500	<b>Суп рыбный с картофелем</b> скумбрия, картофель, крупа гречневая, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность-133, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-10
260	<b>рагу из овощей с печенью</b> картофель, печень говяжья, морковь, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность-389, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-26
200	<b>компот из сухофруктов (у)п</b> сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
140	<b>салат из белокочанной капусты без сахара (у)п</b> капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное, соль	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10
100	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 037, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-120
<u>полдник</u>		
200	<b>какао с молоком (у)п</b> молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
120	<b>Пирог с повидлом открытый (у)п</b> мука пшеничная, повидло, молоко, яйцо столовое, сахар, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль	Калорийность-385, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-68
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-462, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-89
<u>ужин</u>		
245	<b>Картофельное пюре (у)п</b> картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35
40	<b>колбаса (у)п</b>	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1
50	<b>Огурцы соленные (у)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1
200	<b>Чай с сахаром (у)п</b> сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	<b>Хлеб ржаной (у)п</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	<b>Хлеб пшеничный (у)п</b>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-580, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-87
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 870, Белки-109, Жиры-87, Углеводы-423

\* - продукт является аллергеном

*Гурова*



17.12.2022 (суббота)

Основное Общепитание

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
205	Кашиа из пшеничной крупы без сахара (у)п молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль	Калорийность-259, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-39
200	Чай с сахаром (у)п сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
10	Масло сливочное порционное (у)п	Калорийность-71, Жиры-8
100	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-36
50	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-673, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-107
<u>завтрак 2</u>		
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
200	йогурт (у)п	Калорийность-60, Белки-6, Углеводы-8
<b>Итого за завтрак 2</b>		Калорийность-158, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-26
<u>обед</u>		
510	суп из сборных овощей (у)п картофель, капуста белокачанная свежая, горошек зеленый (консервированный), морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, соль, кориандр	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14
245	Картофельное пюре (у)п картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35
115	гуляш из отварного мяса (у)п говядина, томатная паста, мука пшеничная, морковь, масло подсолнечное, соль	Калорийность-221, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-5
200	компот из сухофруктов (у)п сухофрукты (ассорти), сахар, аскорбиновая кислота	Калорийность-90, Углеводы-22
100	Салат из соленых огурцов (у)п огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
100	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-34
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 026, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-131
<u>полдник</u>		
200	Чай с сахаром (у)п сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
190	Сырники жареные (у)п творог, сметана, мука, сахар, яйцо, масло сливочное, соль	Калорийность-312, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-23
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-369, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-38
<u>ужин</u>		
155	Рис отварной (у) крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39
100	сардина, сайра, шпроты в масле (у)п	Калорийность-253, Белки-18, Жиры-20
200	Чай с сахаром (у)п сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной (у)п	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный (у)п	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
140	салат из свеклы с растительным маслом (у)п свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-830, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-94
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 056, Белки-117, Жиры-105, Углеводы-396

\* - продукт является аллергеном