

1. ОВД 7-11 проживающие

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ*	Калорийность-39, Белки-3, Углеводы-6	15-26
180	Омлет натуральный паровой 180* <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-149, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-3	48-80
100	Фрукты свежие (яблоки) 100гр*	Калорийность-47, Углеводы-10	14-52
200	Какао с молоком 200гр* <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	8-61
25	Хлеб пшеничный 25*	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-13	1-13
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	0-89
Итого за Завтрак			89-21
Обед			
100	Салат из соленых огурцов с луком 100гр* <small>огурцы соленые*, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	8-22
250/25/ 5	Борщ с мясом 250/25/5* <small>картофель, мясо говядина, свекла, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томатная паста, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-15	36-67
90	Фрикадельки из говядины(паровые) 90гр* <small>мясо говядина, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-224, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-7	57-91
30	Соус томатный с овощами 30гр* <small>морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль, кислота лимонная, сахар-песок</small>	Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-2	2-81
150	Каша рисовая рассыпчатая 150гр* <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	8-84
200	Компот из свежих плодов с аскорбиновой кислотой 200 <small>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-55, Углеводы-13	3-19
50	Хлеб ржаной 50гр*	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21	2-21
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	0-89
Итого за Обед			120-74
Полдник			
140/10	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным 140/10* <small>творог 9% жирности, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-206, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	32-09
30	Соус сметанный 30гр* <small>сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-2	3-76
200	Компот из смеси сухофруктов с аркобиновой кислотой 200гр* <small>сухофрукты, сахар-песок, кислота лимонная, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-39, Углеводы-10	4-26
30	Хлеб пшеничный 30гр*	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-36
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	0-89
Итого за Полдник			42-36
Ужин			
100	Икра морковная* <small>морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10	6-36
75/0/25	Рыба, тушеная в томате с овощами 100* <small>минтай, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, соль, сахар-песок, лавровый лист</small>	Калорийность-119, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-4	33-48
150	Пюре картофельное 150гр* <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	9-57
200	Сок фруктовый 200гр*	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-20	7-40
40	Хлеб пшеничный 40гр*	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20	1-81
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	0-89
Итого за Ужин			59-51
Второй ужин			
200	Кисломолочный напиток 200гр* (йогурт)	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
Итого за Второй ужин			32-00

Итого за день Калорийность-2 438, Белки-85, Жиры-81, 343-82
Углеводы-304

Медведева



Сомоловская
Ю.Ю.

2. ОВД 12-18 проживающие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ*	Калорийность-39, Белки-3, Углеводы-6	15-26
200	Омлет натуральный паровой 200гр* <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-163, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3	54-61
100	Фрукты свежие (яблоки) 100гр*	Калорийность-47, Углеводы-10	14-52
200	Какао с молоком 200гр* <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	8-61
50	Хлеб пшеничный 50гр*	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	2-26
40	Хлеб ржаной 40гр*	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-77
Итого за Завтрак		Калорийность-546, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-76	97-03
Обед			
120	Салат из соленых огурцов с луком 120гр* <small>огурцы соленые*, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	10-10
250/25/ 5	Борщ с мясом 250/25/5* <small>картофель, мясо говядина, свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томатная паста, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-15	36-67
100	Фрикадельки из говядины(паровые) 100гр* <small>мясо говядина, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-238, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	59-37
30	Соус томатный с овощами 30гр* <small>морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль, кислота лимонная, сахар-песок</small>	Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-2	2-81
180	Каша рисовая рассыпчатая 180гр* <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-45	10-70
200	Компот из свежих плодов с аскорбиновой кислотой 200 <small>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-55, Углеводы-13	3-19
50	Хлеб пшеничный 50гр*	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	2-26
50	Хлеб ржаной 50гр*	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21	2-21
Итого за Обед		Калорийность-1 082, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-162	127-31
Полдник			
190/0/2 0	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным 190/0/20* <small>творог 9% жирности, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-249, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-19	46-45
30	Соус сметанный 30гр* <small>сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-2	3-76
200	Компот из смеси сухофруктов с аскорбиновой кислотой 200гр <small>сухофрукты, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-27, Углеводы-7	5-09
40	Хлеб пшеничный 40гр*	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20	1-81
40	Хлеб ржаной 40гр*	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-77
Итого за Полдник		Калорийность-489, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-65	58-88
Ужин			
100	Икра морковная* <small>морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10	6-36
95/0/25	Рыба, тушеная в томате с овощами 120гр* <small>минтай, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар-песок, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	41-35
180	Пюре картофельное 180гр* <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	11-56
200	Сок фруктовый 200гр*	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-20	7-40
50	Хлеб пшеничный 50гр*	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	2-26
40	Хлеб ржаной 40гр*	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-77
Итого за Ужин		Калорийность-700, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-104	70-70

Второй ужин

200	Кисломолочный напиток	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
	200гр* (йогурт)		
	Итого за Второй ужин	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
	Итого за день	Калорийность-2 935, Белки-95, Жиры-82, Углеводы-415	385-92

Медведева



Соболевская
Ю.Ю.

3. ОВД 7-11 приезжающие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Завтрак</i>			
100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ*	Калорийность-39, Белки-3, Углеводы-6	15-26
180	Омлет натуральный паровой 180*	Калорийность-149, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-3	48-80
<small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>			
98	Фрукты свежие (яблоки) 100гр*	Калорийность-46, Углеводы-10	6-23
200	Какао с молоком 200гр*	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	8-61
<small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>			
25	Хлеб пшеничный 25*	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-13	1-13
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	0-89
Итого за Завтрак		Калорийность-431, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-56	80-92
Итого за день		Калорийность-431, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-56	80-92

Медведова



Соколовская
Ю.Ю.

7. Приезжающие 1-4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Обед</i>			
100	Салат из соленых огурцов с луком 100гр* <small>огурцы соленые*, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	11-55
250/25/ 5	Борщ с мясом 250/25/5* <small>картофель, мясо говядина, свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томатная паста, соль, лавровый лист</small>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-15	43-61
90	Фрикадельки из говядины(паровые) 90гр* <small>мясо говядина, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-224, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-7	62-45
30	Соус томатный с овощами 30гр* <small>морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль, кислота лимонная, сахар-песок</small>	Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-2	3-26
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-220, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-50	8-40
200	Компот из свежих плодов с аскорбиновой кислотой 200гр <small>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-43, Углеводы-10	4-46
50	Хлеб пшеничный 50гр*	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	2-26
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	0-89
Итого за Обед		Калорийность-947, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-121	136-88
Итого за день		Калорийность-947, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-121	136-88

Медсестра



Соколовская
Ю.Ю.

4. ОВД 12-18 приезжающие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Икра кабачковая*	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8	15-26
200	Омлет натуральный паровой 200гр*	Калорийность-163, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3	54-61
	<small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>		
100	Фрукты свежие (яблоки) 100гр*	Калорийность-47, Углеводы-10	6-23
200	Какао с молоком 200гр*	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	8-61
	<small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>		
50	Хлеб пшеничный 50гр -з		2-26
40	Хлеб ржаной 40гр*	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-77
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-53	88-74
<u>Обед</u>			
120	Салат из соленых огурцов с луком 120гр*	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	10-10
	<small>огурцы соленые*, лук репчатый, масло растительное</small>		
250/25/ 5	Борщ с мясом 250/25/5*	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-15	36-67
	<small>картофель, мясо говядины, свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томатная паста, соль, лавровый лист</small>		
100	Фрикадельки из говядины(паровые) 100гр*	Калорийность-238, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	59-37
	<small>мясо говядины, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль</small>		
30	Соус томатный с овощами 30гр*	Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-2	2-81
	<small>морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль, кислота лимонная, сахар-песок</small>		
180	Каша рисовая рассыпчатая 180гр*	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-45	10-70
	<small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>		
200	Компот из свежих плодов с аскорбиновой кислотой 200гр	Калорийность-43, Углеводы-10	3-16
	<small>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная, аскорбиновая кислота</small>		
50	Хлеб пшеничный 50гр*	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	2-26
50	Хлеб ржаной 50гр*	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21	2-21
Итого за Обед		Калорийность-1 070, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-159	127-28
Итого за день		Калорийность-1 578, Белки-43, Жиры-58, Углеводы-212	216-02

Медведева



Семилетская
Ю.Ю.