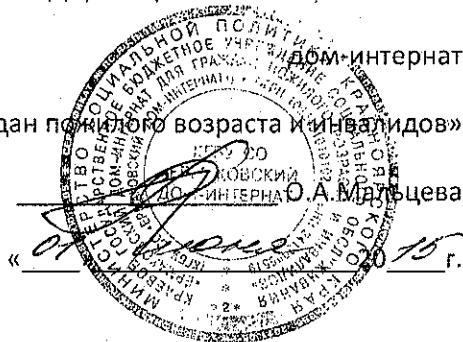


Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский

дом-интернат
для граждан пожилого возраста и инвалидов»



О.А. Мальцева

Понедельник-7

Завтрак:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная вязкая	210	5	0,3	41,8	191
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,06	74,6
Повидло фруктовое	30	0,12	0	19,5	75
Яйца вареные	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	90
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Обед:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Борщ из свежей капусты	300	4	5,5	15,3	126
Котлеты из говядины	75	13	11,9	7,8	188
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	17,7	72
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Полдник:

Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88
Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	74

Ужин:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сардельки отварные	75	7,3	13,1	1,5	153
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	283
Винегрет овощной	80	1,3	5,2	6,4	78
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25
Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	165,0
Итого:		82,58	90,35	409,21	2774,35

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский

дом-интернат

для граждан пожилого возраста и инвалидов»

О.А. Мальцева

20 15 г.

Вторник -7

Завтрак:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая вязкая	210	3,1	0,2	43,1	188
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,06	74,6
Колбаса (порциями)	40	11	18,2	0	208
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Обед:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Щи из свежей капусты	300	4,32	5,8	12	117
Сельдь с луком	150	3,2	6,8	23,1	168
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168
Морковь в молочном соусе	112	2,1	8,7	11,5	132
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	17,7	72
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Полдник:

Ватрушка с творожным фаршем	75	9,2	4,8	32,5	212
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	61

Ужин:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
птица отварная	75	15,6	6,15	0,3	119
Макаронные изделия со сл. маслом	155	6,5	4,7	33,8	207
ряженка	200	6	12	8,2	165
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25
Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	74
Итого:		87,38	88,9	403,51	2890,35

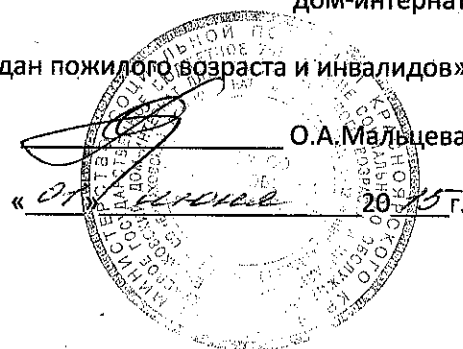
Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский

дом-интернат

для граждан пожилого возраста и инвалидов»

О.А. Мальцева



Среда -7

Завтрак:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшениная вязкая	210	6	1,4	43,2	211
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,06	74,6
Яйца вареные	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	168
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Обед:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп карт. с макаронными изделиями	300	5,5	3,7	25,2	158,5
Биточки рубленые из птицы	75	15	9,7	7,9	179
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168
Салат из свеклы	80	1,15	5,1	6,4	77
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	17,7	72,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Полдник:

Запеканка творожная с морковью	150	20,5	18,5	23,3	339
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	61

Ужин:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рыба тушеная с овощами	100	10,5	5,55	5,6	114,5
Макаронные изделия со сл. маслом	155	6,5	4,7	33,8	207
Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	74
ряженка	200	6	12	8,2	165
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25
Итого:		107,0	91,4	389,91	2817,35

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский
дом-интернат
для граждан пожилого возраста
и инвалидов»
О.А.Мальцева



2015 г.

Пятница- 7

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша ячневая	210	4,6	0,6	39,6	184,0
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,06	74,6
Повидло фруктовое	30	0,12	0	19,5	75,0
Какао с молоком и сахаром	200	4,6	4,6	27,0	168,0
Хлеб пшеничный, ржаной	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Обед

Суп карт. с фрикадельками	300/35	12,4	8,0	23,2	214,0
Шницель рыбный рубленый	100	14,8	9,9	8,4	180,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	283,0
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,0	9,2	88,0
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	17,7	72,0
Хлеб пшеничный, ржаной	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Полдник

Пирожок печеный с морковным фаршем	150	9,6	5,4	61,6	336,0
Чай без сахара	200	0	0	0	0

Ужин

Суп картофельный с крупой рисовой	300	5,5	4,3	25,8	162,0
Яблоки	200	0,8	0	17,2	72,0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
ряженка	200	6,0	12,0	8,2	165,0
Хлеб пшеничный, ржаной	100	6,8	2,05	45,65	228,25
Итого:		89,48	71,95	454,01	2819,35

Утверждаю:
 Директор КГБУ СО «Ермаковский
 дом-интернат
 для граждан пожилого возраста
 и инвалидов»
 О.А.Мальцева

« 07 » *Мальцева* 2019 г.

Суббота-7

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая	300/5	7,89	8,63	49,11	306,5
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Повидло фруктовое	30	0,12	-	19,5	75,0
Чай с молоком и сахаром	200	0,72	0,62	11,18	53,4
Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,2	1,1	43,95	218

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Борщ со сметаной	300/10	5,55	17,52	31,33	216,97
Камбала отварная	80	19,38	21,12	0,66	179,83
Каша гречневая рассыпчатая	155	9,03	9,59	21,94	284,68
Салат из свежих томатов	75	0,87	3,15	3,21	46,65
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	28,27	106,25
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,1	43,95	218

Полдник

Запеканка морковно-творожная	100	28,91	15,85	30,3	257,0
Чай с сахаром	200	-	-	9,98	39,9

Ужин

Суп гороховый с мясом	300	13,94	11,32	23,88	293,75
Апельсины	154	1,2	0,26	10,86	57,62
Чай с сахаром	200	-	-	14,97	59,85
Ряженка	194	5,8	6,4	8,0	112,8
Хлеб пшеничный	100	8	2	42	218
Итого		116,21	105,91	393,22	2810,3

Директор КГБУ СО «Ермаковский дом-интернат для граждан пожилого возраста и инвалидов»
 О.А. Мальцева

«01» _____ 2019 г.

Воскресенье-7

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша геркулесовая	300/5	7,86	9,31	33,8	252,6
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Сыр	30	6,96	8,85	-	109,2
Чай с сахаром	200	-	-	14,97	59,85
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,1	43,95	218

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп с клецками	300	10,29	6,15	34,83	235,5
Котлета из говядины	80	24,0	21,21	8,96	292,5
Пюре картофельное	140	2,48	4,51	17,08	124,75
Капуста тушеная	150	4,02	5,29	13,69	128,5
Компот из сухофруктов	200/15	0,54	-	37,66	152,84
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,1	43,95	218

Полдник

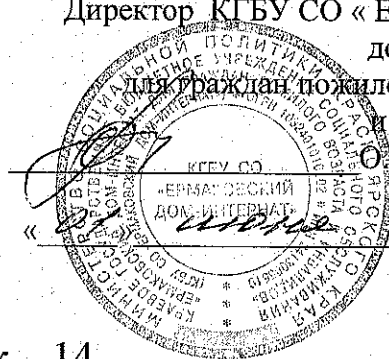
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Апельсины	154	1,2	0,26	10,86	57,62
Сок фруктовый	140	0,7	0,14	14,14	64,0

Ужин

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Гуляш из говядины	50/75	16,82	12,81	5,38	206,67
Гарнир рисовый	155	3,58	7,75	37,13	232,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,97	59,85
Ряженка	194	5,8	6,4	8,0	112,8
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,1	43,95	218
Итого		105,93	93,23	383,45	2809,38

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский
дом-интернат
для граждан пожилого возраста
и инвалидов»
О.А. Мальцева



2015 г.

Понедельник – 14

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный вермишелевый	300	8,7	9,3	28,2	231,0
Сыр	30	7,0	9,0	0	118,0
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,06	74,6
Какао с молоком и сахаром	200	4,6	4,6	27,0	168,0
Хлеб пшеничный, ржаной	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Обед

Суп карт. с бобовыми	300	9,1	6,4	26,1	195,0
Тефтели из говядины	100	9,6	8,5	8,4	149,0
Макаронные изделия со слив. маслом	155	6,5	4,7	33,8	207,0
Винегрет овощной	80	1,3	5,2	6,4	78,0
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	17,7	72,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Полдник

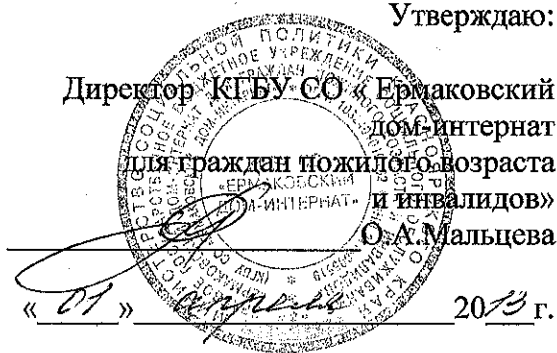
Сок фруктовый	200	114,0	1,0	0	27,4
Печенье	50	3,72	4,9	37,2	207,75

Ужин

Птица отварная	75	15,6	6,15	0,3	119,0
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168,0
Салат из свежих огурцов	100	0,7	9,9	2,3	102,0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25
Яблоки	200	0,8	0	17,2	72,0
Ряженка	200	6,0	12,0	8,20	165,0
Итого:		111,78	102,8	452,26	2899,4

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский
дом-интернат
для граждан пожилого возраста
и инвалидов»
О.А. Мальцева



« 07 »

2018 г.

Вторник-14

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная	300/5	7,27	7,25	39,41	251,66
Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	59,85
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,1	43,95	218

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	8,76	10,72	23,78	227,87
Сельдь пряного посола с луком	70	10,34	5,12	0,8	91,05
Пюре картофельное	200/5	3,24	4,73	21,97	144,35
Салат из свежих томатов и огурцов	110	1,09	3,17	3,97	48,8
Компот из сухофруктов	200	0,32	-	28,27	106,25
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,1	43,95	218

Полдник

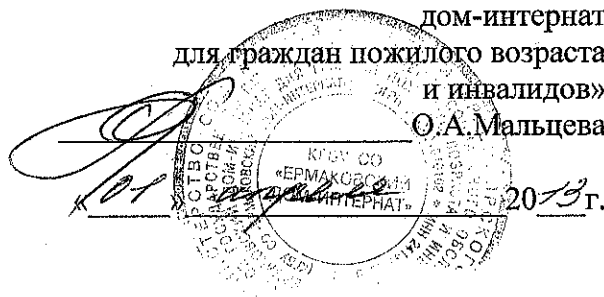
Булочка с повидлом	100	6,34	9,64	52,51	331,43
Чай с сахаром	200/10	-	-	9,98	39,9

Ужин

Плов из риса с курицей	250	14,21	15,64	48,1	391,24
Чай с сахаром	200	-	-	14,97	59,85
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,1	43,95	218
Ряженка	200	5,8	6,4	8,0	112,8
Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144
Итого:		86,38	78,57	395,49	2791,95

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский
дом-интернат
для граждан пожилого возраста
и инвалидов»
О.А. Мальцева



Среда – 14

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная	210	6,0	1,4	43,2	211,0
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,06	74,6
Чай с сахаром и молоком	200/15	1,6	1,6	17,4	90,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп картофельный с бобовыми	300	9,1	6,4	26,1	195,0
Котлета мясная запеченная	75	13,0	21,9	7,8	188,0
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168
Морковь в молочном соусе	112	2,1	8,7	11,5	132,0
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	17,7	72,0
Хлеб пшеничный	85	6,12	0,93	37,3	185,3

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Вафли с жировыми начинками	50	1,9	15,3	31,25	271,0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0

Ужин

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Гуляш из говядины	125	21,8	13,5	7,1	238,0
Макаронные изделия со слив. масл.	155	6,5	4,7	33,8	207,0
Огурчики консервированные	50	0,4	0,05	0,8	6,5
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Ряженка	200	5,8	6,4	8,0	112,8
Яблоки	200	0,8	0	17,2	72,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25
Итого		93,56	106,43	412,16	2896,85

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский

дом-интернат

для граждан пожилого возраста и инвалидов»

О.А.Мальцева

«01» апреля 2013 г.

Четверг-14

Завтрак:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша ячневая вязкая с сахаром	210	4,6	0,6	39,6	184
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,06	74,6
Икра кабачковая	50	12,62	11,06	16,06	41,3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	61
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Обед:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп карт. с рыбными консервами	300	13,08	8,34	21,36	212,28
Сардельки отварные	60	7,3	13,1	1,5	212,28
Каша вязкая гречневая	205	6,4	9,9	32,6	248
Салат из моркови	100	1,5	4	11	86
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	17,7	72
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Полдник:

Пирожки печеные с капуст фаршем	150	11,6	6,8	60	348
Чай без сахара	200	0,2	0	0	1

Ужин:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рагу из овощей	255	5,4	23,6	26,6	342
Огурцы консервированные	50	0,4	0,05	0,8	6,5
ряженка	200	6	12	8,2	165
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25
Яблоки	200	0,8	0	17,2	72
Итого:		91,25	94,6	409,23	2814,95

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский
дом-интернат
для граждан пожилого возраста
и инвалидов»
О.А. Мальцева

« 01 апреля 2013 г.

Пятница – 14

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет натуральный запеченный	110	11,1	18,4	2,1	218,0
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,06	74,6
Салат из свеклы	100	1,3	7,4	8,5	106,0
Колбаса п/копченая	50	7,4	19,05	0,15	201,0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп карт. с макаронными изделиями	300	5,5	3,7	25,2	158,5
Котлета рубленая из птицы	75	15,0	9,7	7,9	179,0
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140,0
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	17,7	72,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Полдник

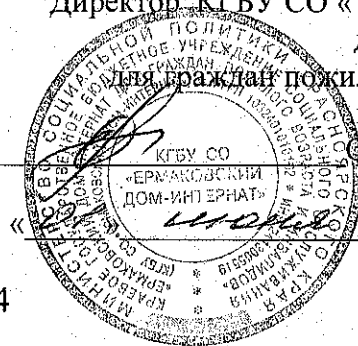
Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	88,0
Груши	200	0,8	0	17,2	72,0

Ужин

Рыба припущенная	75	12,1	0,7	0	54,0
Макаронные изделия со слив. масл.	155	6,5	4,7	33,8	207,0
Лечо консервированное	100	0	0	16,6	66,0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	165,0
Итого:		94,66	103,6	364,86	2775,85

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский
дом-интернат
для граждан пожилого возраста
и инвалидов»
О.А.Мальцева



20 15 г.

Суббота-14

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с макарон. издел.	250	7,3	7,8	23,5	193,0
Повидло фруктовое	30	0,12	0	19,5	75,0
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	62,0
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,06	74,6
Хлеб пшеничный, ржаной	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Щи из свежей капусты	300	4,32	5,8	12,0	117,0
Сельдь с луком	50	4,5	7,1	1,8	89,0
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168,0
Морковь в молочном соусе	112	2,1	8,7	11,5	132,0
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,0	92,0
Хлеб пшеничный, ржаной	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Полдник

Блины с повидлом и сметаной	170	8,4	7,9	65,8	370,0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0

Ужин

Суп карт. с мясными фрикадельками	300/35	12,4	8,0	23,2	214,0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Хлеб пшеничный, ржаной	100	6,8	2,05	45,65	228,25
Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	165,0
Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	74,0
Итого:		91,2	88,8	409,4	2629,76

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «Ермаковский
дом-интернат
для граждан пожилого возраста
и инвалидов»
С. А. Мальцева



2015 г.

Воскресенье-14

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молочный с крупой рисовой	300	7,5	9,3	28,5	228,0
Сыр	30	8,0	8,2	0	108,0
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,06	74,6
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп карт. с макаронными изделиями	300	5,5	3,7	25,2	158,5
Биточки рубленые из птицы	75	15,0	9,7	7,9	179,0
Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,0	32,3	202,0
Салат из помидоров и огурцов	170/10	1,5	10,2	4,5	116,0
компот из сухофруктов	200	0,3	0	17,7	72,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Запеканка из творога с морковью	150	20,5	18,5	23,3	339,0
Чай без сахара	200				

Ужин

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Бефстроганов из говядины	100	17,6	17,2	3,4	167,0
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168,0
Лечо консервированное	100	0	0	16,6	66,0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	61,0
Хлеб пшеничный	100	6,8	2,05	45,65	228,25
Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	165,0
Яблоки	200	0,8	0	17,2	72,0
Итого:		111,46	115,95	374,91	2922,85