

## Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
100	<b>Запеканка творожная с морковью, 100</b>	ЭЦ-275, Б-10, Ж-16, У/в-22 <small>творог, морковь, сахар, яйцо, молоко свежее, крупа манная, масло растительное, сметана, соль йодированная</small>
150	<b>Какао на молоке, 150</b>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-542, Б-17, Ж-29, У/в-53
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Огурцы свеж. в нарезке, 40</b>	
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем., 150</b>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6 <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>
60	<b>Фрикадельки мясные, 60</b>	ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>
120	<b>Пюре свекольное, 120</b>	ЭЦ-95, Б-2, Ж-4, У/в-13 <small>свекла, масло сливочное, сахар</small>
150	<b>Чай без сахара, 150</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-465, Б-17, Ж-21, У/в-52
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт, 100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	<b>Печенье пром. пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Биточки рисовые, 140</b>	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39 <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное</small>
30	<b>Соус молочный, сладкий, 30</b>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16 <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>
150	<b>Кисель из черной смородины, 150</b>	ЭЦ-56, У/в-14 <small>смородина замороженная, крахмал, сахар</small>
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
500	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-446, Б-9, Ж-11, У/в-79
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 532, Б-45, Ж-64, У/в-195

**Меню 3-7 (1 нед) Понед.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка творожная с морковью, 120</b>	ЭЦ-336, Б-12, Ж-20, У/в-26 <small>творог, морковь, молоко свежее, сахар, яйцо, крупа манная, сметана, масло растительное, соль йодированная</small>
180	<b>Какао на молоке, 180</b>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-671, Б-21, Ж-37, У/в-65
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурцы свеж. в нарезке, 50</b>	
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8 <small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, укроп свежий, масло сливочное, соль йодированная</small>
80	<b>Фрикадельки мясные, 80</b>	ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>
150	<b>Пюре свекольное, 150</b>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-5, У/в-16 <small>свекла, масло сливочное, сахар</small>
180	<b>Чай без сахара, 180</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-610, Б-22, Ж-28, У/в-67
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт, 100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	<b>Печенье пром. пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Биточки рисовые, 160</b>	ЭЦ-299, Б-6, Ж-12, У/в-43 <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>
30	<b>Соус молочный, сладкий, 30</b>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16 <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>
180	<b>Кисель из черной смородины, 180</b>	ЭЦ-68, У/в-17 <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
500	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-514, Б-9, Ж-13, У/в-91
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 874, Б-54, Ж-81, У/в-234