

## Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови с курагой, 40</b> <small>морковь, курага, сахар</small>	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6
100	<b>Омлет натуральный с сыром, 100</b> <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2
150	<b>Какао на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-485, Б-17, Ж-29, У/в-39
<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>		
35	<b>Огурец сол.порционно, 35</b>	ЭЦ-5, У/в-1
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, 150</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-7
60	<b>Фрикадельки мясные, 60</b> <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6
120	<b>Пюре свекольное, 120</b> <small>свекла, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-95, Б-2, Ж-4, У/в-13
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-492, Б-18, Ж-22, У/в-54
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Биточки рисовые, 140</b> <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39
30	<b>Соус молочный, сладкий, 30</b> <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16
150	<b>Кисель из черной смородины, 150</b> <small>смородина замороженная, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-446, Б-9, Ж-11, У/в-79
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 510, Б-47, Ж-65, У/в-184

**Меню 3-7 (1 нед) Среда**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Салат из моркови с курагой, 60</b> <small>морковь, курага, сахар</small>	ЭЦ-41, Б-1, У/в-9
100	<b>Омлет натуральный с сыром, 100</b> <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2
180	<b>Какао на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-566, Б-19, Ж-33, У/в-50
<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>		
35	<b>Огурец сол.порционно, 35</b>	ЭЦ-5, У/в-1
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
80	<b>Фрикадельки мясные, 80</b> <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7
150	<b>Пюре свекольное, 150</b> <small>свекла, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-5, У/в-16
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-615, Б-22, Ж-28, У/в-68
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Биточки рисовые, 160</b> <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-299, Б-6, Ж-12, У/в-43
30	<b>Соус молочный, сладкий, 30</b> <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16
180	<b>Кисель из черной смородины, 180</b> <small>смородина замороженная, сахар</small>	ЭЦ-68, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-514, Б-9, Ж-13, У/в-91
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 782, Б-53, Ж-77, У/в-221