

## Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Четверг

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 <i>творог, морковь, сахар, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное, соль йодированная</i>
30	<b>Соус молочный, сладкий, 30</b>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16 <i>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</i>
150	<b>Чай с молоком, 150</b>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13 <i>молоко свежее, сахар, чай</i>
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-580, Б-17, Ж-28, У/в-66
<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>		
45	<b>Салат из свеклы с р/маслом, 45</b>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3 <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>
150	<b>Суп картофельный с горбушой, 150</b>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9 <i>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</i>
48/30	<b>Печень тушеная в сметане, 48/30</b>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3 <i>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>
110	<b>Каша перловая рассыпчатая, 110</b>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>
150	<b>Кисель св.яблок, 150</b>	ЭЦ-68, У/в-17 <i>яблоки, сахар, крахмал</i>
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-630, Б-26, Ж-21, У/в-83
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок, 100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-16, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Овощная запеканка по-украинский, 120</b>	ЭЦ-116, Б-4, Ж-5, У/в-13 <i>капуста свежая, свекла, молоко свежее, морковь, яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное</i>
100	<b>Сок, 100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 164, Б-506, Ж-5, У/в-9 123
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 488, Б-552, Ж-57, У/в-9 290

## Меню 3 -7 (1 нед) Четверг

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, масло растительное, соль йодированная</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>	
200	<b>Чай с молоком,200</b>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16
	<small>молоко свежее, сахар, чай</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-695, Б-20, Ж-34, У/в-78		
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-47, У/в-10
<b>Итого за Второй завтрак</b> ЭЦ-47, У/в-10		
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с р/маслом,60</b>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5
	<small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	
200	<b>Суп картофельный с горбушой,200</b>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12
	<small>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small>	
55/40	<b>Печень тушеная в сметане,55/40</b>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4
	<small>печень говяжья, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	
150	<b>Каша перловая рассыпчатая,150</b>	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33
	<small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	
180	<b>Кисель св.яблок,180</b>	ЭЦ-82, У/в-20
	<small>яблоки, сахар, крахмал</small>	
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-820, Б-34, Ж-27, У/в-110		
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b> ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13		
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Овощная запеканка по-украинский,150</b>	ЭЦ-145, Б-5, Ж-6, У/в-17
	<small>капуста свежая, свекла, морковь, молоко свежее, яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b> ЭЦ-38 216, Б-507, Ж-6, У/в-9 132		
<b>Итого за день</b> ЭЦ-39 872, Б-564, Ж-71, У/в-9 343		