

## Меню с 1,5до3 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Плов с фруктами,150</b> <i>рис, морковь, изюм, масло сливочное</i>	ЭЦ-291, Б-4, Ж-13, У/в-39
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-532, Б-9, Ж-24, У/в-71
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из картофеля с зел.горошком,40</b> <i>картофель, морковь, зеленый горошек, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.,150</b> <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6
60	<b>Биточки из мяса, 60</b> <i>свинина охл., молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-8, У/в-6
110	<b>Макаронные изделия отварные,110</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, У/в-14
150	<b>Компот из яблок,150</b> <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-46, У/в-11
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-524, Б-20, Ж-18, У/в-68
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир,100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
50	<b>Рогалик с повидлом,50</b> <i>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-208, Б-5, Ж-6, У/в-35
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Сырники творожные,запеченые,120</b> <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18
30	<b>Соус сметанный,30</b> <i>сметана, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1
150	<b>Чай без сахара ,150</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-489, Б-21, Ж-32, У/в-29
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 843, Б-58, Ж-82, У/в-217

## 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>		
170	<b>Плов с фруктами, 170</b> <small>рис, морковь, изюм, масло сливочное</small>	ЭЦ-330, Б-4, Ж-15, У/в-44
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
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-634, Б-11, Ж-28, У/в-84
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</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 картофеля с зел.горошком, 60</b> <small>картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-5, У/в-8
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>Биточек из мяса</b> <small>свинина охл., молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	ЭЦ-181, Б-13, Ж-11, У/в-8
150	<b>Макаронные изделия отварные, 150</b> <small>макаронные изделия, соль йодированная, масло сливочное</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19
180	<b>Компот из яблок, 180</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-57, У/в-14
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-726, Б-27, Ж-27, У/в-93
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
60	<b>Рогалик с повидлом, 60</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-252, Б-5, Ж-8, У/в-40
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-295, Б-8, Ж-10, У/в-44
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Сырники творожные, запеченые, 150</b> <small>творог, яйцо, мука пшеничная, сахар, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23
30	<b>Соус сметанный, 30</b> <small>сметана, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1
180	<b>Чай без сахара, 180</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-612, Б-25, Ж-39, У/в-39
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2 314, Б-71, Ж-104, У/в-270