04.03.2024

Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
40	***Салат из моркови с курагой,40***	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6
	морковь, курага, сахар	
150	***Каша манная молочная,150***	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20
	молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное	
150	***Какао на молоке,150***	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
	молоко свежее, сахар, какао	
20	***Бутерброд с маслом, 20***	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
	батон с молоком, масло сливочное	
	Итого за Завтрак	ЭЦ-458, Б-13, Ж-20, У/в-57
	Второй завтрак	
50	***Яблоки,50***	ЭЦ-24, У/в-5
	Итого за Второй завтрак	ЭЦ-24, У/в-5
	Обед	
35	***Огурец сол.порционно,35***	ЭЦ-5, У/в-1
150	***Щи из свежей капусты с картофелем.,150***	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6
	капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная	
60	***Фрикадельки мясные,60***	ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6
	куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная	
120	***Пюре свекольное,120***	ЭЦ-95, Б-2, Ж-4, У/в-13
	свекла, масло сливочное, сахар	
150	***Чай без сахара ,150***	
20	***Хлеб пшеничный,20***	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
40	***Хлеб ржано-пшеничный,40***	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
	Итого за Обед	ЭЦ-470, Б-17, Ж-21, У/в-53
	Полдник	
100	***Кефир,100***	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	***Печенье пром.пр-ва,24гр.***	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
	Итого за Полдник	ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
	Ужин	
120	***Биточки рисовые,140***	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39
	рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное	
30	***Соус молочный,сладкий,30***	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16
	молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная	
150	***Кисель из черной смородины,150***	ЭЦ-56, У/в-14
	смородина замороженная, крахмал, сахар	
20	***Хлеб пшеничный,20***	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	***Вода бутилированная***	
	Итого за Ужин	ЭЦ-446, Б-9, Ж-11, У/в-79
	Итого за день	ЭЦ-1 461, Б-42, Ж-55, У/в-201

_____ _____ _____

04.03.2024

Меню 3-7 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
60	**Салат из моркови с курагой,60** *морковь, курага, сахар*	ЭЦ-41, Б-1, У/в-9
200	**Каша манная молочная,200** *молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное*	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26
180	**Какао на молоке,180** *молоко свежее, сахар, какао*	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
30	**Бутерброд с маслом, 30** *батон с молоком, масло сливочное*	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
	Итого за Завтрак	ЭЦ-593, Б-16, Ж-27, У/в-74
	Второй завтрак	
50	**Яблоки,50**	ЭЦ-24, У/в-5
	Итого за Второй завтрак	ЭЦ-24, У/в-5
	Обед	
35	**Огурец сол.порционно,35**	ЭЦ-5, У/в-1
200	**Щи из свежей капусты с картофелем.** *капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
80	**Фрикадельки мясные,80** *куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7
150	**Пюре свекольное,150** *свекла, масло сливочное, сахар*	ЭЦ-119, Б-2, Ж-5, У/в-16
180	**Чай без сахара ,180**	
30	**Хлеб пшеничный,30**	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	**Хлеб ржано-пшеничный,50**	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
	Итого за Обед	ЭЦ-615, Б-22, Ж-28, У/в-68
	Полдник	
100	**Кефир,100**	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	**Печенье пром.пр-ва,24гр.**	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
	Итого за Полдник	ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
	Ужин	
150	**Биточки рисовые,160** *рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное*	ЭЦ-280, Б-6, Ж-11, У/в-40
30	**Соус молочный,сладкий,30** *молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная*	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16
180	**Кисель из черной смородины,180** *смородина замороженная, сахар, крахмал*	ЭЦ-68, У/в-17
30	**Хлеб пшеничный,30**	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	**Вода бутилированная**	
	Итого за Ужин	ЭЦ-495, Б-9, Ж-12, У/в-88
	Итого за день	ЭЦ-1 790, Б-50, Ж-70, У/в-242

_____ _____ _____