

Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный с сыром,100 <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2
150	Какао на молоке,150 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-457, Б-16, Ж-29, У/в-33
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1
150	Щи из свежей капусты с картофелем.,150 <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6
60	Фрикадельки мясные,60 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6
120	Пюре свекольное,120 <small>свекла, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-95, Б-2, Ж-4, У/в-13
150	Компот из яблок,150 <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-46, У/в-11
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-516, Б-17, Ж-21, У/в-64
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
120	Биточки рисовые,140 <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39
30	Соус молочный,сладкий,30 <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16
150	Кисель из черной смородины,150 <small>смородина замороженная, крахмал, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
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-1 506, Б-45, Ж-64, У/в-188

Меню 3-7 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный с сыром,100 <i>яйцо, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2
180	Какао на молоке,180 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-525, Б-18, Ж-33, У/в-41
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, укроп свежий, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
80	Фрикадельки мясные,80 <i>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7
150	Пюре свекольное,150 <i>свекла, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-5, У/в-16
180	Компот из яблок,180 <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-57, У/в-14
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-672, Б-22, Ж-28, У/в-82
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
160	Биточки рисовые,160 <i>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-299, Б-6, Ж-12, У/в-43
30	Соус молочный,сладкий,30 <i>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16
180	Кисель из черной смородины,180 <i>смородина замороженная, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-68, У/в-17
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-514, Б-9, Ж-13, У/в-91
Итого за день		ЭЦ-1 798, Б-52, Ж-77, У/в-226