

## 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>		
150	<b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом, 150</b> <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15
150	<b>Чай с молоком, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
4	<b>Сыр порционно, 4</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-439, Б-12, Ж-18, У/в-58
<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> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3
150	<b>Суп рыбный с картофелем, 150</b> <small>картофель, минтай св./м, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9
48/30	<b>Печень тушеная в сметане, 48/30</b> <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3
150	<b>Картофельное пюре, 150</b> <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11
150	<b>Кисель св.яблок, 150</b> <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
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-598, Б-26, Ж-21, У/в-70
<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>		
120	<b>Творожная запеканка, 120</b> <small>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15
30	<b>Соус молочный, 30</b> <small>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2
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-38 356, Б-516, Ж-20, У/в-9 127
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 511, Б-557, Ж-63, У/в-9 273

**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>		
200	<b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом</b> <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15
200	<b>Чай с молоком, 200</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
5	<b>Сыр порционно, 5</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-467, Б-12, Ж-20, У/в-60
<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> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5
200	<b>Суп рыбный с картофелем, 200</b> <small>картофель, минтай св./м, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12
55/40	<b>Печень тушеная в сметане, 55/40</b> <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4
170	<b>Картофельное пюре, 170</b> <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12
180	<b>Кисель св.яблок, 180</b> <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-82, У/в-20
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-747, Б-33, Ж-25, У/в-89
<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>Творожная запеканка, 150</b> <small>творог, яйцо, сахар, молоко свежее, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19
30	<b>Соус молочный, 30</b> <small>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2
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-38 448, Б-519, Ж-25, У/в-9 136
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 803, Б-567, Ж-74, У/в-9 308