

Меню с 1,5 до 3 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом, 150 <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15
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
4	Сыр порционно, 4	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-477, Б-13, Ж-20, У/в-61
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
40	Помидоры свеж.в нарезке, 40	
150	Суп картофельный с клецками, 150 <small>картофель, мука пшеничная, яйцо, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14
80	Биточек из мяса <small>говядина, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	ЭЦ-181, Б-13, Ж-11, У/в-8
130	Гороховое пюре с маслом, 130 <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44
150	Компот из лимонов, 150 <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-52, У/в-14
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-750, Б-40, Ж-18, У/в-107
<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>		
140	Жаркое по домашнему, 140 <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-201, Б-8, Ж-10, У/в-20
150	Чай с сахаром, 150 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-301, Б-10, Ж-10, У/в-42
Итого за день		ЭЦ-39 591, Б-566, Ж-51, У/в-9 317

Меню 3-7 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15
180	Какао на молоке,180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
5	Сыр порционно,5	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ЭЦ-519, Б-14, Ж-24, У/в-63
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
50	Помидоры свеж.в нарезке,50	
200	Суп картофельный с клецками,200 <small>картофель, мука пшеничная, морковь, соль йодированная, яйцо, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19
80	Биточек из мяса <small>говядина, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	ЭЦ-181, Б-13, Ж-11, У/в-8
150	Гороховое пюре с маслом,150 <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38
180	Компот из лимонов,180 <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-63, У/в-16
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-794, Б-39, Ж-20, У/в-117
<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>		
170	Жаркое по домашнему,170 <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-240, Б-10, Ж-11, У/в-24
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-369, Б-12, Ж-11, У/в-53
Итого за день		ЭЦ-39 745, Б-568, Ж-58, У/в-9 340