

Меню с 1,5 доз (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная, 150 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
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-497, Б-15, Ж-20, У/в-65
<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	Салат из свеклы с сол.огурцом, 40 <small>свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-42, Б-1, Ж-3, У/в-3
150	Суп картофельный с клецками, 150 <small>картофель, мука пшеничная, кури, яйцо, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14
150	Рагу овощное, 150 <small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20
60	Биточки "Морской", 60 <small>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, яйцо, рис, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-87, Б-6, Ж-4, У/в-6
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-529, Б-17, Ж-14, У/в-84
<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-39 390, Б-545, Ж-47, У/в-9 298

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 пшениая молочная, 200 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
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-592, Б-17, Ж-26, У/в-74
<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>		
60	Салат из свеклы с сол.огурцом, 60 <small>свекла, огурцы соленые, масло растительное, лук репчатый</small>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5
200	Суп картофельный с клецками, 200 <small>картофель, куры, мука пшеничная, соль йодированная, морковь, яйцо, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19
180	Рагу овощное, 180 <small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-154, Б-4, Ж-5, У/в-24
70	Биточки "Морской", 70 <small>минтай св./м, молоко свежее, лук репчатый, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</small>	ЭЦ-103, Б-8, Ж-5, У/в-7
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-676, Б-22, Ж-20, 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>		
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-39 700, Б-554, Ж-60, У/в-9 341