

## Меню с 1,5до 3 (1 нед.) Вторник

| Выход (г)                      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|---|
| <b><u>Завтрак</u></b>          |  |   |
| 150                            | <b>Каша манная молочная,150</b><br><small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>  | ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20  |
| 150                            | <b>Чай с молоком,150</b><br><small>молоко свежее, сахар, чай</small>   | ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13   |
| 40                             | <b>Салат из моркови,40</b><br><small>морковь, сахар</small>  | ЭЦ-21, У/в-5  |
| 20                             | <b>Бутерброд с маслом, 20</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>   | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | ЭЦ-413, Б-11, Ж-18, У/в-53  |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |  |   |
| 100                            | <b>Сок,100</b>   | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100   |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100   |
| <b><u>Обед</u></b>             |  |   |
| 40                             | <b>Салат овощной с свеклой,40</b><br><small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>  | ЭЦ-14, У/в-3  |
| 150                            | <b>Суп Крестьянский,150</b><br><small>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пишено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У/в-8  |
| 120                            | <b>Голубцы ленивые,120</b><br><small>говядина, капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная</small>                         |   |
| 150                            | <b>Компот из яблок,150</b><br><small>яблоки, сахар</small>   | ЭЦ-46, У/в-11   |
| 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-266, Б-6, Ж-5, У/в-49  |
| <b><u>Полдник</u></b>          |  |   |
| 100                            | <b>Йогурт,100</b>  | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3  |
| 50                             | <b>Сдоба,50</b><br><small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>                            | ЭЦ-369, Б-21, Ж-19, У/в-30  |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | ЭЦ-404, Б-23, Ж-21, У/в-33  |
| <b><u>Ужин</u></b>             |  |   |
| 130                            | <b>Котлеты картофельные с маслом,130</b><br><small>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>                      | ЭЦ-218, Б-8, Ж-10, У/в-23   |
| 30                             | <b>Соус молочный,30</b><br><small>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>                                   | ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2  |
| 150                            | <b>Компот из шиповника,150</b><br><small>сахар, шиповник</small>   | ЭЦ-62, У/в-14   |
| 20                             | <b>Хлеб пшеничный,20</b>   | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10  |
| 200                            | <b>Вода бутилированная</b>   |   |
| 50                             | <b>Яблоки,50</b>   | ЭЦ-24, У/в-5  |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  | ЭЦ-383, Б-11, Ж-12, У/в-54  |
| <b>Итого за день</b>           |  | ЭЦ-39 466, Б-551, Ж-56, У/в-9 289   |

## Меню 3-7 (1 нед.) Вторник

| Выход (г)                      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|---|
| <b><u>Завтрак</u></b>          |   |   |
| 200                            | <b>Каша манная молочная, 200</b><br><small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>  | ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26   |
| 60                             | <b>Салат из моркови, 60</b><br><small>морковь, сахар</small>  | ЭЦ-31, Б-1, У/в-7   |
| 200                            | <b>Чай с молоком, 200</b><br><small>молоко свежее, сахар, чай</small>   | ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16  |
| 30                             | <b>Бутерброд с маслом, 30</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>  | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | ЭЦ-531, Б-14, Ж-23, У/в-69  |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |   |   |
| 100                            | <b>Сок, 100</b>   | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100   |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100   |
| <b><u>Обед</u></b>             |   |   |
| 60                             | <b>Салат овощной с свеклой, 60</b><br><small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>  | ЭЦ-21, Б-1, У/в-4   |
| 200                            | <b>Суп Крестьянский, 200</b><br><small>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пшено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-93, Б-2, Ж-5, У/в-10   |
| 150                            | <b>Голубцы ленивые, 150</b><br><small>говядина, капуста свежая, рис, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное</small>                       |   |
| 180                            | <b>Компот из яблок, 180</b><br><small>яблоки, сахар</small>   | ЭЦ-57, У/в-14   |
| 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-353, Б-9, Ж-7, У/в-64  |
| <b><u>Полдник</u></b>          |   |   |
| 100                            | <b>Йогурт, 100</b>  | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3  |
| 60                             | <b>Сдоба, 60</b><br><small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>  | ЭЦ-443, Б-25, Ж-22, У/в-36  |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | ЭЦ-478, Б-27, Ж-24, У/в-39  |
| <b><u>Ужин</u></b>             |   |   |
| 150                            | <b>Котлеты картофельные с маслом, 150</b><br><small>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>  | ЭЦ-251, Б-9, Ж-12, У/в-27   |
| 30                             | <b>Соус молочный, 30</b><br><small>молоко свежее, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное, сахар</small>   | ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2  |
| 180                            | <b>Компот из шиповника, 180</b><br><small>сахар, шиповник</small>   | ЭЦ-66, У/в-15   |
| 30                             | <b>Хлеб пшеничный, 30</b>   | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15  |
| 50                             | <b>Яблоки, 50</b>   | ЭЦ-24, У/в-5  |
| 200                            | <b>Вода бутилированная</b>  |   |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   | ЭЦ-443, Б-12, Ж-14, У/в-64  |
| <b>Итого за день</b>           |   | ЭЦ-39 805, Б-562, Ж-68, У/в-9 336   |