

Меню с 1,5до3 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Салат из моркови с яблоком, 45 гр. <small>морковь, яблоки, масло растительное</small>	ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4
150	Плов с фруктами,150 <small>рис, морковь, изюм, масло сливочное</small>	ЭЦ-291, Б-4, Ж-13, У/в-39
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
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-572, Б-9, Ж-27, У/в-75
<u>Второй завтрак</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
40	Салат из картофеля с зел.горошком,40 <small>картофель, морковь, зеленый горошек, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4
150	Борщ с капустой и картоф.,150 <small>свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5
60	Биточки из мяса, 60 <small>говядина, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-8, У/в-6
110	Макаронные изделия отварные,110 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, У/в-14
150	Компот из чернослива,150 <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-56, 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-520, Б-20, Ж-16, У/в-70
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
50	Рогалик с повидлом,50 <small>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-208, Б-5, Ж-6, У/в-35
Итого за Полдник		ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-39
<u>Ужин</u>		
120	Сырники творожные,запеченые,120 <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18
30	Соус сметанный,30 <small>сметана, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1
150	Чай без сахара ,150	
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	Вода бутилированная	
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Ужин		ЭЦ-513, Б-21, Ж-32, У/в-34
Итого за день		ЭЦ-39 856, Б-558, Ж-83, У/в-9 318

Меню 3-7 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови с яблоком, 60 гр. <small>морковь, яблоки, масло растительное</small>	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6
170	Плов с фруктами, 170 <small>рис, морковь, изюм, масло сливочное</small>	ЭЦ-330, Б-4, Ж-15, У/в-44
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-701, Б-12, Ж-32, У/в-90
<u>Второй завтрак</u>		
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
60	Салат из картофеля с зел.горошком, 60 <small>картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, огурцы соленые</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-5, У/в-8
200	Борщ с капустой и картофелем, 200 <small>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, томатная паста, сахар</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7
80	Биточек из мяса <small>говядина, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	ЭЦ-181, Б-13, Ж-11, У/в-8
150	Макаронные изделия отварные, 150 <small>макаронные изделия, соль йодированная, масло сливочное</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19
200	Компот из чернослива, 200 <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-76, У/в-19
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-724, Б-26, Ж-25, У/в-97
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
60	Рогалик с повидлом, 60 <small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-252, Б-5, Ж-8, У/в-40
Итого за Полдник		ЭЦ-295, Б-8, Ж-10, У/в-44
<u>Ужин</u>		
150	Сырники творожные, запеченные, 150 <small>творог, яйцо, мука пшеничная, сахар, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23
30	Соус сметанный, 30 <small>сметана, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1
180	Чай без сахара, 180	
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	Вода бутилированная	
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Ужин		ЭЦ-636, Б-25, Ж-39, У/в-44
Итого за день		ЭЦ-40 356, Б-571, Ж-106, У/в-9 375