

## Меню с 1,5 до 3 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная, 150</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
150	<b>Какао на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-426, Б-13, Ж-20, У/в-50
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из свеклы с сол.огурцом, 40</b> <small>свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-42, Б-1, Ж-3, У/в-3
150	<b>Суп картофельный с клецками, 150</b> <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
130	<b>Гороховое пюре с маслом, 130</b> <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44
60	<b>Биточки "Морской", 60</b> <small>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, яйцо, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-87, Б-6, Ж-4, У/в-6
150	<b>Компот из лимонов, 150</b> <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-52, У/в-14
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-698, Б-34, Ж-14, У/в-108
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Жаркое по домашнему, 140</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-201, Б-8, Ж-10, У/в-20
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
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 249, Б-510, Ж-10, У/в-9 130
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 483, Б-560, Ж-47, У/в-9 305

## Меню 3-7 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшеница молочная, 200</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
180	<b>Какао на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-547, Б-16, Ж-26, У/в-65
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с сол.огурцом, 60</b> <small>свекла, огурцы соленые, масло растительное, лук репчатый</small>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5
200	<b>Суп картофельный с клецками, 200</b> <small>картофель, кури, мука пшеничная, соль йодированная, яйцо, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19
150	<b>Гороховое пюре с маслом, 150</b> <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38
70	<b>Биточки "Морской", 70</b> <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	<b>Компот из лимонов, 180</b> <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-63, У/в-16
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-780, Б-35, Ж-19, У/в-121
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<b><u>Ужин</u></b>		
170	<b>Жаркое по домашнему, 170</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-240, Б-10, Ж-11, У/в-24
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
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 311, Б-512, Ж-11, У/в-9 139
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 748, Б-566, Ж-59, У/в-9 342