

## Меню с 1,5 до 3 (1нед) Пятница

| Выход (г)                    | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |   |  |
| 150                          | <b>Суп молочный с макаронными изделиями, 150</b><br><small>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>               | ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23   |
| 150                          | <b>Кофейный напиток на молоке, 150</b><br><small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>   | ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17   |
| 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-436, Б-12, Ж-20, У/в-55   |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |   |  |
| 100                          | <b>Сок, 100</b>   | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100  |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |   | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100  |
| <b><u>Обед</u></b>           |   |  |
| 40                           | <b>Огурцы свеж.в нарезке, 40</b>  |  |
| 150                          | <b>Рассольник Ленингадский, 150</b><br><small>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small> | ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-10  |
| 165/10                       | <b>Рулет из карт.с отварным мясом, 165/10</b><br><small>картофель, куры, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>                       | ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26  |
| 150                          | <b>Компот из кураги, 150</b><br><small>курага, сахар</small>  | ЭЦ-65, Б-1, У/в-16   |
| 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-550, Б-21, Ж-19, У/в-27   |
| <b><u>Полдник</u></b>        |   |  |
| 100                          | <b>Кефир, 100</b>   | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4   |
| 50                           | <b>Ватрушка с повидлом, 50</b><br><small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>             | ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29   |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   | ЭЦ-204, Б-6, Ж-6, У/в-33   |
| <b><u>Ужин</u></b>           |   |  |
| 120                          | <b>Овощи тушеные, 120</b><br><small>томатная паста, картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>   | ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14   |
| 180                          | <b>Чай без сахара, 180</b>  |  |
| 20                           | <b>Хлеб пшеничный, 20</b>   | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10   |
| 50                           | <b>Яблоки, 50</b>   | ЭЦ-24, У/в-5   |
| 400                          | <b>Вода бутилированная</b>  |  |
| <b>Итого за Ужин</b>         |   | ЭЦ-173, Б-4, Ж-4, У/в-29   |
| <b>Итого за день</b>         |   | ЭЦ-39 363, Б-543, Ж-49, У/в-9 244  |

**Меню 3-7 (1нед) Пятница**

| Выход (г)                    | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |   |  |
| 180                          | <b>Суп молочный с макаронными изделиями, 180</b><br><small>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>               | ЭЦ-233, Б-8, Ж-10, У/в-27  |
| 180                          | <b>Кофейный напиток на молоке, 180</b><br><small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>   | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20   |
| 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-537, Б-15, Ж-23, У/в-67   |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |   |  |
| 100                          | <b>Сок, 100</b>   | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100  |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |   | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100  |
| <b><u>Обед</u></b>           |   |  |
| 50                           | <b>Огурцы свеж.в нарезке, 50</b>  |  |
| 200                          | <b>Рассольник Ленингадский, 200</b><br><small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, крупа перловая, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-119, Б-2, Ж-6, У/в-14   |
| 190                          | <b>Рулет из карт.с отварным мясом, 190/12</b><br><small>картофель, куры, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>                       | ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28  |
| 180                          | <b>Компот из кураги, 180</b><br><small>сахар, курага</small>  | ЭЦ-80, Б-1, У/в-19   |
| 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-662, Б-24, Ж-23, У/в-41   |
| <b><u>Полдник</u></b>        |   |  |
| 100                          | <b>Кефир, 100</b>   | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4   |
| 60                           | <b>Ватрушка с повидлом, 60</b><br><small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>             | ЭЦ-194, Б-4, Ж-5, У/в-35   |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   | ЭЦ-237, Б-7, Ж-7, У/в-39   |
| <b><u>Ужин</u></b>           |   |  |
| 150                          | <b>Овощи тушеные, 150</b><br><small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>   | ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18   |
| 180                          | <b>Чай без сахара, 180</b>  |  |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный, 30</b>   | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15   |
| 50                           | <b>Яблоки, 50</b>   | ЭЦ-24, У/в-5   |
| 400                          | <b>Вода бутилированная</b>  |  |
| <b>Итого за Ужин</b>         |   | ЭЦ-221, Б-5, Ж-5, У/в-38   |
| <b>Итого за день</b>         |   | ЭЦ-39 657, Б-551, Ж-58, У/в-9 285  |