

## 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> <small>молоко свежее, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20
150	<b>Чай с молоком,150</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13
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-392, Б-11, Ж-18, У/в-48
<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 из свеклы с солен.огурцом,40</b> <small>свекла, огурцы соленые, масло растительное</small>	ЭЦ-41, Ж-3, У/в-2
150	<b>Суп картофельный с горбушей,150</b> <small>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9
120	<b>Голубцы ленивые,120</b> <small>говядина, капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная</small>	
150	<b>Компот из шиповника,150</b> <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-62, 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-318, Б-10, Ж-6, У/в-52
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	<b>Сдоба,50</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, масло растительное, яйцо</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> <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> <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> <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-39 497, Б-555, Ж-57, У/в-9 287

## 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> <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26
200	<b>Чай с молоком, 200</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16
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-500, Б-13, Ж-23, У/в-62
<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>		
50	<b>Салат из свеклы с солен.огурцом, 50</b> <small>свекла, огурцы соленые, масло растительное</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3
200	<b>Суп картофельный с горбушей, 200</b> <small>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, укроп свежий, масло растительное</small>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12
150	<b>Голубцы ленивые, 150</b> <small>куры, капуста свежая, лук репчатый, рис, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное</small>	
180	<b>Компот из шиповника, 180</b> <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-66, У/в-15
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-402, Б-14, Ж-9, У/в-66
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт, 100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	<b>Сдоба, 60</b> <small>молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, мука пшеничная, 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> <small>картофель, масло растительное, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная</small>	ЭЦ-251, Б-9, Ж-12, У/в-27
30	<b>Соус молочный, 30</b> <small>молоко свежее, соль йодированная, масло сливочное, сахар, мука пшеничная</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2
180	<b>Компот из шиповника, 180</b> <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-39 823, Б-566, Ж-70, У/в-9 331