

## Меню 1,5 доз (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,40</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
200	<b>Каша рисовая,200</b> <small>молоко свежее, рис, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-325, Б-6, Ж-12, У/в-48
20	<b>Яйцо вареное,20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
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-618, Б-14, Ж-25, У/в-85
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
45	<b>Салат из свеклы с сыром,45</b> <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-61, Б-2, Ж-4, У/в-3
150	<b>Щи по уральский,150</b> <small>капуста свежая, сметана, лук репчатый, морковь, рис, масло растительное, томатная паста</small>	ЭЦ-55, Б-1, Ж-3, У/в-6
50	<b>Курица отв.кусочками,50</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
110	<b>Каша перловая рассыпчатая,110</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24
150	<b>Компот из изюма,чернослива,св.яблока,150</b> <small>яблоки, сахар, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-71, У/в-18
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-623, Б-38, Ж-16, У/в-81
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	<b>Булочка с крошкой,50</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное</small>	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-272, Б-7, Ж-12, У/в-34
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Голубцы с гречневой кашей,120</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21
150	<b>Чай без сахара ,150</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-220, Б-8, Ж-7, У/в-31
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 757, Б-67, Ж-60, У/в-236

**Меню 3-7 (2 нед) Четверг**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Салат из моркови,60</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7
200	<b>Каша рисовая,200</b> <small>молоко свежее, рис, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-325, Б-6, Ж-12, У/в-48
40	<b>Яйцо вареное,40</b>	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
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-723, Б-19, Ж-30, У/в-95
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с сыром,60</b> <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-80, Б-3, Ж-6, У/в-4
200	<b>Щи по уральский,200</b> <small>капуста свежая, лук репчатый, морковь, рис, масло растительное, сметана, томатная паста</small>	ЭЦ-75, Б-2, Ж-4, У/в-8
50	<b>Курица отв.кусочками,60</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-2
150	<b>Каша перловая рассыпчатая,150</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33
180	<b>Компот из изюма,чернослива,св.яблока,180</b> <small>яблоки, сахар, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-84, У/в-21
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-779, Б-43, Ж-22, У/в-104
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	<b>Булочка с крошкой,60</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-319, Б-8, Ж-14, У/в-41
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Голубцы с гречневой кашей,150</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, сметана, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22
180	<b>Чай без сахара ,180</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-37
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2 096, Б-78, Ж-74, У/в-282