

## Меню с 1,5 до 3 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями, 150</b> <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> <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-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>Салат из белокочанной капусты, 40</b> <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4
150	<b>Рассольник Ленинградский, 150</b> <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> <small>картофель, кури, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26
150	<b>Компот из кураги, 150</b> <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-586, Б-22, Ж-21, У/в-31
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Овощи тушеные, 120</b> <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-107 658, Б-1 181, Ж-607, У/в-25 439

## Меню 3-7 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями, 180</b> <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> <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-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>		
60	<b>Салат из белокочанной капусты, 60</b> <small>капуста свежая, морковь, соль йодированная, сахар, масло растительное</small>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6
200	<b>Рассольник Ленинградский, 200</b> <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> <small>картофель, кури, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28
180	<b>Компот из кураги, 180</b> <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-716, Б-25, Ж-26, У/в-47
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Овощи тушеные, 150</b> <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-107 937, Б-1 188, Ж-616, У/в-25 476