

Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из моркови с курагой, 40 <small>морковь, курага, сахар</small>	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6
100	Омлет натуральный с сыром, 100 <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2
150	Какао на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-485, Б-17, Ж-29, У/в-39
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно, 35	ЭЦ-5, У/в-1
200	Щи из свежей капусты с картофелем, 150 <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-7
60	Фрикадельки мясные, 60 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6
120	Пюре свекольное, 120 <small>свекла, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-95, Б-2, Ж-4, У/в-13
150	Чай без сахара, 150	
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-492, Б-18, Ж-22, У/в-54
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<u>Ужин</u>		
120	Биточки рисовые, 140 <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39
30	Соус молочный, сладкий, 30 <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16
150	Кисель из черной смородины, 150 <small>смородина замороженная, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-446, Б-9, Ж-11, У/в-79
Итого за день		ЭЦ-1 510, Б-47, Ж-65, У/в-184

Меню 3-7 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови с курагой, 60 <small>морковь, курага, сахар</small>	ЭЦ-41, Б-1, У/в-9
100	Омлет натуральный с сыром, 100 <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2
180	Какао на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-566, Б-19, Ж-33, У/в-50
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно, 35	ЭЦ-5, У/в-1
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
80	Фрикадельки мясные, 80 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7
150	Пюре свекольное, 150 <small>свекла, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-5, У/в-16
180	Чай без сахара, 180	
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	Хлеб ржано-пшеничный, 50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-615, Б-22, Ж-28, У/в-68
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<u>Ужин</u>		
160	Биточки рисовые, 160 <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-299, Б-6, Ж-12, У/в-43
30	Соус молочный, сладкий, 30 <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16
180	Кисель из черной смородины, 180 <small>смородина замороженная, сахар</small>	ЭЦ-68, У/в-17
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-514, Б-9, Ж-13, У/в-91
Итого за день		ЭЦ-1 782, Б-53, Ж-77, У/в-221