

Меню с 1,5до3 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеница молочная,150 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
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-426, Б-13, Ж-20, У/в-50
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Блины,50 <small>молоко свежее, масло сливочное, сахар, масло растительное, соль йодированная, яйцо</small>	
Итого за 2-ой завтрак		
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы с сол.огурцом,40 <small>свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-42, Б-1, Ж-3, У/в-3
150	Суп картофельный с клецками,150 <small>картофель, мука пшеничная, кури, яйцо, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14
130	Гороховое пюре с маслом,130 <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44
60	Биточки "Морской",60 <small>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, яйцо, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-87, Б-6, Ж-4, У/в-6
150	Компот из лимонов,150 <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-52, У/в-14
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-698, Б-34, Ж-14, У/в-108
<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>		
140	Жаркое по домашнему,140 <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-201, Б-8, Ж-10, У/в-20
150	Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-301, Б-10, Ж-10, У/в-42
Итого за день		ЭЦ-1 488, Б-60, Ж-47, У/в-207

Меню 3-7 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшениая молочная, 200 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
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-547, Б-16, Ж-26, У/в-65
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Блины, 50 <small>молоко свежее, масло сливочное, сахар, масло растительное, соль йодированная, яйцо</small>	
Итого за 2-ой завтрак		
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с сол.огурцом, 60 <small>свекла, огурцы соленые, масло растительное, лук репчатый</small>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5
200	Суп картофельный с клецками, 200 <small>картофель, кури, мука пшеничная, соль йодированная, яйцо, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19
150	Гороховое пюре с маслом, 150 <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38
70	Биточки "Морской", 70 <small>минтай св./м, молоко свежее, лук репчатый, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</small>	ЭЦ-103, Б-8, Ж-5, У/в-7
180	Компот из лимонов, 180 <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-63, У/в-16
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-780, Б-35, Ж-19, У/в-121
<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>		
170	Жаркое по домашнему, 170 <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-240, Б-10, Ж-11, У/в-24
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-369, Б-12, Ж-11, У/в-53
Итого за день		ЭЦ-1 759, Б-66, Ж-59, У/в-246