

Меню 1,5 доз (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная на молоке, 150 <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
20	Яйцо вареное, 20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
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-431, Б-14, Ж-20, У/в-51
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
45	Салат из свеклы с сыром, 45 <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-61, Б-2, Ж-4, У/в-3
150	Щи по уральский, 150 <small>капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста</small>	ЭЦ-55, Б-1, Ж-3, У/в-6
50	Курица отв. кусочками, 50 <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
110	Каша перловая рассыпчатая, 110 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24
150	Компот из изюма, чернослива, св.яблока, 150 <small>яблоки, сахар, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-71, У/в-18
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-623, Б-38, Ж-16, У/в-81
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт, 100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
120	Голубцы с гречневой кашей, 120 <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	Чай без сахара, 150	
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-220, Б-8, Ж-7, У/в-31
Итого за день		ЭЦ-69 753, Б-702, Ж-605, У/в-16 391

Меню 3-7 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная на молоке, 200 <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
40	Яйцо вареное, 40	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
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-579, Б-19, Ж-27, У/в-66
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с сыром, 60 <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-80, Б-3, Ж-6, У/в-4
200	Щи по уральский, 200 <small>капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста</small>	ЭЦ-75, Б-2, Ж-4, У/в-8
60	Курица отв. кусочками, 60 <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	Каша перловая рассыпчатая, 150 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33
180	Компот из изюма, чернослива, св.яблока, 180 <small>яблоки, сахар, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-84, У/в-21
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-806, Б-48, Ж-23, У/в-105
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт, 100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
150	Голубцы с гречневой кашей, 150 <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	Чай без сахара, 180	
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-37
Итого за день		ЭЦ-70 115, Б-717, Ж-620, У/в-16 436