

Меню с 1,5 до 3 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями, 150 <small>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23
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-436, Б-12, Ж-20, У/в-55
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
40	Огурцы свеж.в нарезке, 40	
150	Рассольник Ленингадский, 150 <small>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, сметана, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-10
165/10	Рулет из карт.с отварным мясом, 165/10 <small>картофель, кури, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26
150	Компот из кураги, 150 <small>курага, сахар</small>	ЭЦ-65, Б-1, У/в-16
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-550, Б-21, Ж-19, У/в-27
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
120	Овощи тушеные, 120 <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	Чай без сахара, 180	
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
50	Бананы, 50	ЭЦ-24, У/в-5
500	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-173, Б-4, Ж-4, У/в-29
Итого за день		ЭЦ-107 622, Б-1 180, Ж-605, У/в-25 435

Меню 3-7 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями, 180 <small>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-233, Б-8, Ж-10, У/в-27
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-537, Б-15, Ж-23, У/в-67
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
50	Огурцы свеж.в нарезке, 50	
200	Рассольник Ленингадский, 200 <small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, укроп свежий, крупа перловая, масло растительное, сметана, соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-6, У/в-14
190	Рулет из карт.с отварным мясом, 190/12 <small>картофель, кури, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28
180	Компот из кураги, 180 <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-80, Б-1, У/в-19
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-662, Б-24, Ж-23, У/в-41
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
150	Овощи тушеные, 150 <small>картофель, капуста свежая, морковь, свекла, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18
180	Чай без сахара , 180	
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	Бананы, 50	ЭЦ-24, У/в-5
500	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-221, Б-5, Ж-5, У/в-38
Итого за день		ЭЦ-107 883, Б-1 187, Ж-613, У/в-25 470