

Меню с 1,5до3 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Плов с фруктами,150 <i>рис, морковь, изюм, масло сливочное</i>	ЭЦ-291, Б-4, Ж-13, У/в-39
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
20	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-532, Б-9, Ж-24, У/в-71
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
40	Салат из картофеля с зел.горошком,40 <i>картофель, морковь, зеленый горошек, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4
150	Щи из свежей капусты с картофелем.,150 <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6
60	Биточки из мяса, 60 <i>свинина охл., молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-8, У/в-6
110	Макаронные изделия отварные,110 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, У/в-14
150	Компот из яблок,150 <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-46, У/в-11
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-524, Б-20, Ж-18, У/в-68
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
50	Рогалик с повидлом,50 <i>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-208, Б-5, Ж-6, У/в-35
Итого за Полдник		ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-39
<u>Ужин</u>		
120	Сырники творожные,запеченые,120 <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18
30	Соус сметанный,30 <i>сметана, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1
150	Чай без сахара ,150	
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-489, Б-21, Ж-32, У/в-29
Итого за день		ЭЦ-1 843, Б-58, Ж-82, У/в-217

Меню 3-7 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Плов с фруктами, 170 <i>рис, морковь, изюм, масло сливочное</i>	ЭЦ-330, Б-4, Ж-15, У/в-44
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-634, Б-11, Ж-28, У/в-84
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
60	Салат из картофеля с зел.горошком, 60 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное</i>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-5, У/в-8
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста свежая, картофель, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
80	Биточек из мяса <i>свинина охл., молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	ЭЦ-181, Б-13, Ж-11, У/в-8
150	Макаронные изделия отварные, 150 <i>макаронные изделия, соль йодированная, масло сливочное</i>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19
180	Компот из яблок, 180 <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-57, У/в-14
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-726, Б-27, Ж-27, У/в-93
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
60	Рогалик с повидлом, 60 <i>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-252, Б-5, Ж-8, У/в-40
Итого за Полдник		ЭЦ-295, Б-8, Ж-10, У/в-44
<u>Ужин</u>		
150	Сырники творожные, запеченые, 150 <i>творог, яйцо, мука пшеничная, сахар, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23
30	Соус сметанный, 30 <i>сметана, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1
180	Чай без сахара, 180	
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-612, Б-25, Ж-39, У/в-39
Итого за день		ЭЦ-2 314, Б-71, Ж-104, У/в-270