

## Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Понед.

| Выход (г)                      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>          |   |  |
| 100                            | <b>Омлет натуральный с сыром,100</b><br><small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>                       | ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2   |
| 150                            | <b>Какао на молоке,150</b><br><small>молоко свежее, сахар, какао</small>  | ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16   |
| 20                             | <b>Бутерброд с маслом, 20</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>  | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15   |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | ЭЦ-457, Б-16, Ж-29, У/в-33   |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |   |  |
| 50                             | <b>Яблоки,50</b>  | ЭЦ-24, У/в-5   |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   | ЭЦ-24, У/в-5   |
| <b><u>Обед</u></b>             |   |  |
| 35                             | <b>Огурец сол.порционно,35</b>  | ЭЦ-5, У/в-1  |
| 150                            | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.,150</b><br><small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6   |
| 60                             | <b>Фрикадельки мясные,60</b><br><small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>  | ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6   |
| 120                            | <b>Пюре свекольное,120</b><br><small>свекла, масло сливочное, сахар</small>   | ЭЦ-95, Б-2, Ж-4, У/в-13  |
| 150                            | <b>Чай без сахара ,150</b>  |  |
| 20                             | <b>Хлеб пшеничный,20</b>  | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10   |
| 40                             | <b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>  | ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17  |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | ЭЦ-470, Б-17, Ж-21, У/в-53   |
| <b><u>Полдник</u></b>          |   |  |
| 100                            | <b>Кефир,100</b>  | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4   |
| 24                             | <b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>   | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3  |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7   |
| <b><u>Ужин</u></b>             |   |  |
| 120                            | <b>Биточки рисовые,140</b><br><small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное</small>   | ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39  |
| 30                             | <b>Соус молочный,сладкий,30</b><br><small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>   | ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16  |
| 150                            | <b>Кисель из черной смородины,150</b><br><small>смородина замороженная, крахмал, сахар</small>  | ЭЦ-56, У/в-14  |
| 20                             | <b>Хлеб пшеничный,20</b>  | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10   |
| 200                            | <b>Вода бутилированная</b>  |  |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   | ЭЦ-446, Б-9, Ж-11, У/в-79  |
| <b>Итого за день</b>           |   | ЭЦ-1 460, Б-45, Ж-64, У/в-177  |

**Меню 3-7 (1 нед) Понед.**

| Выход (г)                      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>          |   |  |
| 100                            | <b>Омлет натуральный с сыром,100</b><br><small>яйцо, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>                                      | ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2   |
| 180                            | <b>Какао на молоке,180</b><br><small>молоко свежее, сахар, какао</small>  | ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19   |
| 30                             | <b>Бутерброд с маслом, 30</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>  | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20   |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | ЭЦ-525, Б-18, Ж-33, У/в-41   |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |   |  |
| 50                             | <b>Яблоки,50</b>  | ЭЦ-24, У/в-5   |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   | ЭЦ-24, У/в-5   |
| <b><u>Обед</u></b>             |   |  |
| 35                             | <b>Огурец сол.порционно,35</b>  | ЭЦ-5, У/в-1  |
| 200                            | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b><br><small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, укроп свежий, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8   |
| 80                             | <b>Фрикадельки мясные,80</b><br><small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>  | ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7  |
| 150                            | <b>Пюре свекольное,150</b><br><small>свекла, масло сливочное, сахар</small>   | ЭЦ-119, Б-2, Ж-5, У/в-16   |
| 180                            | <b>Чай без сахара ,180</b>  |  |
| 30                             | <b>Хлеб пшеничный,30</b>  | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15   |
| 50                             | <b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>  | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21   |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | ЭЦ-615, Б-22, Ж-28, У/в-68   |
| <b><u>Полдник</u></b>          |   |  |
| 100                            | <b>Кефир,100</b>  | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4   |
| 24                             | <b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>   | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3  |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7   |
| <b><u>Ужин</u></b>             |   |  |
| 160                            | <b>Биточки рисовые,160</b><br><small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>   | ЭЦ-299, Б-6, Ж-12, У/в-43  |
| 30                             | <b>Соус молочный,сладкий,30</b><br><small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>   | ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16  |
| 180                            | <b>Кисель из черной смородины,180</b><br><small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>  | ЭЦ-68, У/в-17  |
| 30                             | <b>Хлеб пшеничный,30</b>  | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15   |
| 200                            | <b>Вода бутилированная</b>  |  |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   | ЭЦ-514, Б-9, Ж-13, У/в-91  |
| <b>Итого за день</b>           |   | ЭЦ-1 741, Б-52, Ж-77, У/в-212  |