

## Меню 1,5 доз (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
20	<b>Яйцо вареное, 20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-431, Б-14, Ж-20, У/в-51
<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>		
45	<b>Салат из свеклы с сыром, 45</b> <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-61, Б-2, Ж-4, У/в-3
150	<b>Щи по уральский, 150</b> <small>капуста свежая, сметана, лук репчатый, морковь, рис, масло растительное, томатная паста</small>	ЭЦ-55, Б-1, Ж-3, У/в-6
50	<b>Курица отв. кусочками, 50</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
110	<b>Каша перловая рассыпчатая, 110</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24
150	<b>Компот из изюма, чернослива, св.яблока, 150</b> <small>яблоки, сахар, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-71, У/в-18
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-623, Б-38, Ж-16, У/в-81
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт, 100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	<b>Булочка с крошкой, 50</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное</small>	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-272, Б-7, Ж-12, У/в-34
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Голубцы с гречневой кашей, 120</b> <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	<b>Чай без сахара, 150</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-220, Б-8, Ж-7, У/в-31
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 570, Б-67, Ж-55, У/в-202

**Меню 3-7 (2 нед) Четверг**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная на молоке, 200</b> <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
40	<b>Яйцо вареное, 40</b>	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-579, Б-19, Ж-27, У/в-66
<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>		
60	<b>Салат из свеклы с сыром, 60</b> <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-80, Б-3, Ж-6, У/в-4
200	<b>Щи по уральский, 200</b> <small>капуста свежая, лук репчатый, морковь, рис, масло растительное, сметана, томатная паста</small>	ЭЦ-75, Б-2, Ж-4, У/в-8
60	<b>Курица отв. кусочками, 60</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	<b>Каша перловая рассыпчатая, 150</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33
180	<b>Компот из изюма, чернослива, св.яблока, 180</b> <small>яблоки, сахар, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-84, У/в-21
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-806, Б-48, Ж-23, У/в-105
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт, 100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	<b>Булочка с крошкой, 60</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-319, Б-8, Ж-14, У/в-41
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Голубцы с гречневой кашей, 150</b> <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	<b>Чай без сахара, 180</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-37
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 979, Б-83, Ж-72, У/в-254