

Меню с 1,5до 3 (1 нед.) Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Омлет натуральный с сыром,60 <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1
150	Чай с молоком,150 <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13
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-362, Б-13, Ж-22, У/в-29
<u>Второй завтрак</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
40	Салат овощной с свеклой,40 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3
150	Суп Крестьянский,150 <small>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пшено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У/в-8
120	Голубцы ленивые,120 <small>говядина, капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная</small>	
150	Компот морковно-лимонный,150 <small>морковь, лимон, сахар</small>	ЭЦ-50, Б-1, У/в-12
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-270, Б-7, Ж-5, У/в-50
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	Сдоба,50 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-369, Б-21, Ж-19, У/в-30
Итого за Полдник		ЭЦ-404, Б-23, Ж-21, У/в-33
<u>Ужин</u>		
130	Котлеты картофельные с маслом,130 <small>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	ЭЦ-218, Б-8, Ж-10, У/в-23
30	Соус молочный,30 <small>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2
150	Компот из шиповника,150 <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-62, У/в-14
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	Вода бутилированная	
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Ужин		ЭЦ-383, Б-11, Ж-12, У/в-54
Итого за день		ЭЦ-39 419, Б-554, Ж-60, У/в-9 266

Меню 3-7 (1 нед.) Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный с сыром,100 <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2
200	Чай с молоком,200 <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16
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-473, Б-16, Ж-29, У/в-38
<u>Второй завтрак</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
60	Салат овощной с свеклой,60 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4
200	Суп Крестьянский,200 <small>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пшено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-93, Б-2, Ж-5, У/в-10
150	Голубцы ленивые,150 <small>говядина, капуста свежая, рис, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное</small>	
180	Компот морковно-лимонный,180 <small>морковь, лимон, сахар</small>	ЭЦ-60, Б-1, У/в-15
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-356, Б-10, Ж-7, У/в-65
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	Сдоба,60 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-443, Б-25, Ж-22, У/в-36
Итого за Полдник		ЭЦ-478, Б-27, Ж-24, У/в-39
<u>Ужин</u>		
150	Котлеты картофельные с маслом,150 <small>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	ЭЦ-251, Б-9, Ж-12, У/в-27
30	Соус молочный,30 <small>молоко свежее, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2
180	Компот из шиповника,180 <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-66, У/в-15
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-443, Б-12, Ж-14, У/в-64
Итого за день		ЭЦ-39 750, Б-565, Ж-74, У/в-9 306