

## Меню с 1,5до3 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
45	<b>Салат из моркови с яблоком, 45 гр.</b> <small>морковь, яблоки, масло растительное</small>	ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4
150	<b>Плов с фруктами,150</b> <small>рис, морковь, изюм, масло сливочное</small>	ЭЦ-291, Б-4, Ж-13, У/в-39
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-572, Б-9, Ж-27, У/в-75
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из картофеля с зел.горошком,40</b> <small>картофель, морковь, зеленый горошек, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.,150</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6
60	<b>Биточки из мяса, 60</b> <small>говядина, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-8, У/в-6
110	<b>Макаронные изделия отварные,110</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, У/в-14
150	<b>Компот из чернослива,150</b> <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
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-534, Б-20, Ж-18, У/в-71
<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>Сырники творожные,запеченые,120</b> <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18
30	<b>Соус сметанный,30</b> <small>сметана, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1
150	<b>Чай без сахара ,150</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	<b>Вода бутилированная</b>	
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-513, Б-21, Ж-32, У/в-34
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 682, Б-553, Ж-80, У/в-9 287

## Меню 3-7 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Салат из моркови с яблоком, 60 гр.</b> <small>морковь, яблоки, масло растительное</small>	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6
170	<b>Плов с фруктами,170</b> <small>рис, морковь, изюм, масло сливочное</small>	ЭЦ-330, Б-4, Ж-15, У/в-44
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-701, Б-12, Ж-32, У/в-90
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из картофеля с зел.горошком,60</b> <small>картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-5, У/в-8
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
80	<b>Биточек из мяса</b> <small>говядина, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	ЭЦ-181, Б-13, Ж-11, У/в-8
150	<b>Макаронные изделия отварные,150</b> <small>макаронные изделия, соль йодированная, масло сливочное</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19
200	<b>Компот из чернослива,200</b> <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-76, У/в-19
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-745, Б-27, Ж-27, У/в-98
<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>		
150	<b>Сырники творожные,запеченые,150</b> <small>творог, яйцо, мука пшеничная, сахар, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23
30	<b>Соус сметанный,30</b> <small>сметана, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1
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>	
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-636, Б-25, Ж-39, У/в-44
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-40 145, Б-567, Ж-101, У/в-9 339