

Меню с 1,5 до 3 (2нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба,150 <small>молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-20
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2
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
4	Сыр порционно,4	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-489, Б-16, Ж-20, У/в-63
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы с сол.огурцом,40 <small>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-42, Б-1, Ж-3, У/в-3
150	Суп вермишелевый,150 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9
150	Мясо тушеное с овощами и зел.горшком,150 <small>куры, картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-253, Б-14, Ж-18, У/в-10
150	Компот из яблок,150 <small>яблоки, сахар</small>	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-531, Б-21, Ж-23, У/в-60
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
120	Вареники ленивые,120 <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-316, Б-15, Ж-19, У/в-21
30	Соус яблочный,30 <small>крахмал, яблоки, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 385, Б-517, Ж-19, У/в-9 136
Итого за день		ЭЦ-107 884, Б-1 196, Ж-624, У/в-25 487

Меню 3-7 (2нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Дружба,200 <small>молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-210, Б-7, Ж-9, У/в-27
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-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
5	Сыр порционно,5	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ЭЦ-569, Б-18, Ж-24, У/в-72
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с сол.огурцом,60 <small>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, масло растительное, лук репчатый</small>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5
180	Суп вермишелевый,200 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-64, Б-2, Ж-1, У/в-11
200	Мясо тушеное с овощами и зел.горошком,200 <small>куры, картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-337, Б-18, Ж-24, У/в-13
180	Компот из яблок,180 <small>яблоки, сахар</small>	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-704, Б-27, Ж-32, У/в-79
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
150	Вареники ленивые,150 <small>творог, яйцо, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-396, Б-18, Ж-24, У/в-26
30	Соус яблочный,30 <small>крахмал, яблоки, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 488, Б-520, Ж-24, У/в-9 146
Итого за день		ЭЦ-108 240, Б-1 207, Ж-642, У/в-25 525