

Меню с 1,5до3 (2 нед) Пятница

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша пшеница молочная, 150 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19 |
| 150 | Какао на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, какао</small> | ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16 |
| 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-426, Б-13, Ж-20, У/в-50 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 100 | Сок, 100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Помидоры свеж.в нарезке, 40 | |
| 150 | Суп картофельный с клецками, 150 <small>картофель, мука пшеничная, яйцо, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14 |
| 60 | Биточки "Морской", 60 <small>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</small> | ЭЦ-87, Б-6, Ж-4, У/в-6 |
| 130 | Гороховое пюре с маслом, 130 <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44 |
| 150 | Компот из лимонов, 150 <small>сахар, лимон</small> | ЭЦ-52, У/в-14 |
| 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-656, Б-33, Ж-11, У/в-105 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Кефир, 100 | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4 |
| 24 | Печенье пром.пр-ва, 24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 140 | Жаркое по домашнему, 140 <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-201, Б-8, Ж-10, У/в-20 |
| 150 | Чай с сахаром, 150 <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-28, У/в-7 |
| 50 | Бананы, 50 | ЭЦ-24, У/в-5 |
| 20 | Хлеб пшеничный, 20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10 |
| 400 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-301, Б-10, Ж-10, У/в-42 |
| Итого за день | | ЭЦ-39 446, Б-559, Ж-44, У/в-9 304 |

Меню 3-7 (2 нед) Пятница

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша пшеница молочная, 200 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26 |
| 180 | Какао на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small> | ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19 |
| 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-547, Б-16, Ж-26, У/в-65 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 100 | Сок, 100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Помидоры свеж.в нарезке, 50 | |
| 200 | Суп картофельный с клецками, 200 <small>картофель, мука пшеничная, морковь, соль йодированная, яйцо, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19 |
| 70 | Биточки "Морской", 70 <small>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</small> | ЭЦ-103, Б-8, Ж-5, У/в-7 |
| 150 | Гороховое пюре с маслом, 150 <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38 |
| 180 | Компот из лимонов, 180 <small>сахар, лимон</small> | ЭЦ-63, У/в-16 |
| 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-716, Б-34, Ж-14, У/в-116 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Кефир, 100 | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4 |
| 24 | Печенье пром.пр-ва, 24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 170 | Жаркое по домашнему, 170 <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-240, Б-10, Ж-11, У/в-24 |
| 180 | Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-34, У/в-9 |
| 50 | Бананы, 50 | ЭЦ-24, У/в-5 |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 400 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-369, Б-12, Ж-11, У/в-53 |
| Итого за день | | ЭЦ-39 695, Б-565, Ж-54, У/в-9 341 |