

Меню 1,5 до3 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из моркови,40 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
80	Суфле из яиц,80 <small>яйцо, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-112, Б-5, Ж-9, У/в-3
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
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-374, Б-10, Ж-20, У/в-40		
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Второй завтрак ЭЦ-24, У/в-5		
<u>Обед</u>		
45	Салат из свеклы с сыром,45 <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-61, Б-2, Ж-4, У/в-3
150	Щи по уральский,150 <small>капуста свежая, сметана, лук репчатый, морковь, рис, масло растительное, томатная паста</small>	ЭЦ-55, Б-1, Ж-3, У/в-6
50	Курица отв.кусочками,50 <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
110	Каша перловая рассыпчатая,110 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24
<u>Компот из</u>		
150	изюма,чернослива,св.яблока,150 <small>яблоки, сахар, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-71, У/в-18
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-623, Б-38, Ж-16, У/в-81		
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	Булочка с крошкой,50 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное</small>	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31
Итого за Полдник ЭЦ-272, Б-7, Ж-12, У/в-34		
<u>Ужин</u>		
120	Голубцы с гречневой кашей,120 <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	Чай без сахара ,150	
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин ЭЦ-220, Б-8, Ж-7, У/в-31		
Итого за день ЭЦ-1 513, Б-63, Ж-55, У/в-191		

Меню 3-7 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови, 60 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7
80	Суфле из яиц, 80 <small>яйцо, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-112, Б-5, Ж-9, У/в-3
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
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-447, Б-13, Ж-22, У/в-50		
<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 сыром, 60 <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-80, Б-3, Ж-6, У/в-4
200	Щи по уральский, 200 <small>капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, томатная паста, сметана</small>	ЭЦ-75, Б-2, Ж-4, У/в-8
50	Курица отв. кусочками, 60 <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-2
150	Каша перловая рассыпчатая, 150 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33
<u>Компот из</u>		
180	изюма, чернослива, св. яблок, 180 <small>сахар, яблоки, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-84, У/в-21
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-779, Б-43, Ж-22, У/в-104		
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт, 100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	Булочка с крошкой, 60 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38
Итого за Полдник ЭЦ-319, Б-8, Ж-14, У/в-41		
<u>Ужин</u>		
150	Голубцы с гречневой кашей, 150 <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, яйцо, сметана, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22
180	Чай без сахара, 180	
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-37		
Итого за день ЭЦ-1 820, Б-72, Ж-66, У/в-237		