

Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом,150 <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15
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-439, Б-12, Ж-18, У/в-58
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1
150	Щи из свежей капусты с картофелем.,150 <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6
60	Фрикадельки мясные,60 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6
120	Пюре свекольное,120 <small>свекла, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-95, Б-2, Ж-4, У/в-13
150	Кисель св.яблок,150 <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
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-538, Б-17, Ж-21, У/в-70
<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>		
120	Творожная запеканка,120 <small>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15
30	Соус молочный,30 <small>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2
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-38 356, Б-516, Ж-20, У/в-9 127
Итого за день		ЭЦ-39 420, Б-548, Ж-62, У/в-9 267

Меню 3 -7 (1 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15
60	Салат из моркови,60 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7
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-498, Б-13, Ж-20, У/в-67
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки,50	ЭЦ-47, У/в-10
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, укроп свежий, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
80	Фрикадельки мясные,80 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7
150	Пюре свекольное,150 <small>свекла, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-5, У/в-16
180	Кисель св.яблок,180 <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-82, У/в-20
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-697, Б-22, Ж-28, У/в-88
<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>		
150	Творожная запеканка,150 <small>творог, яйцо, сахар, молоко свежее, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19
30	Соус молочный,30 <small>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2
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-38 448, Б-519, Ж-25, У/в-9 136
Итого за день		ЭЦ-39 753, Б-557, Ж-76, У/в-9 308