

Меню с 1,5 до 3 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями, 150 <small>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23
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-436, Б-12, Ж-20, У/в-55
<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	Огурцы свеж.в нарезке, 40	
150	Рассольник Ленингадский, 150 <small>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-10
165/10	Рулет из карт.с отварным мясом, 165/10 <small>картофель, куры, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26
150	Компот из кураги, 150 <small>курага, сахар</small>	ЭЦ-65, Б-1, У/в-16
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-550, Б-21, Ж-19, У/в-27
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
50	Ватрушка с повидлом, 50 <small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29
Итого за Полдник		ЭЦ-204, Б-6, Ж-6, У/в-33
<u>Ужин</u>		
120	Овощи тушеные, 120 <small>томатная паста, картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14
180	Чай без сахара, 180	
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-173, Б-4, Ж-4, У/в-29
Итого за день		ЭЦ-39 363, Б-543, Ж-49, У/в-9 244

Меню 3-7 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями, 180 <small>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-233, Б-8, Ж-10, У/в-27
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-537, Б-15, Ж-23, У/в-67
<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	Огурцы свеж.в нарезке, 50	
200	Рассольник Ленинградский, 200 <small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, крупа перловая, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-6, У/в-14
190	Рулет из карт.с отварным мясом, 190/12 <small>картофель, куры, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28
180	Компот из кураги, 180 <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-80, Б-1, У/в-19
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-662, Б-24, Ж-23, У/в-41
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
60	Ватрушка с повидлом, 60 <small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>	ЭЦ-194, Б-4, Ж-5, У/в-35
Итого за Полдник		ЭЦ-237, Б-7, Ж-7, У/в-39
<u>Ужин</u>		
150	Овощи тушеные, 150 <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18
180	Чай без сахара, 180	
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-221, Б-5, Ж-5, У/в-38
Итого за день		ЭЦ-39 657, Б-551, Ж-58, У/в-9 285