

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>		
45	Салат из свеклы с р/маслом, 45 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3
150	Суп рыбный с картофелем, 150 <small>картофель, минтай св./м, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9
48/30	Печень тушеная в сметане, 48/30 <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3
150	Картофельное пюре, 150 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11
150	Кисель св.яблок, 150 <small>яблоки, крахмал, сахар</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-598, Б-26, Ж-21, У/в-70
<u>Полдник</u>		
100	Снежок, 100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13
<u>Ужин</u>		
120	Творожная запеканка, 120 <small>творог, молоко свежее, сахар, яйцо, 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-39 511, Б-557, Ж-63, У/в-9 273

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
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-467, Б-12, Ж-20, У/в-60
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки, 50	ЭЦ-47, У/в-10
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с р/маслом, 60 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5
200	Суп рыбный с картофелем, 200 <small>картофель, минтай св./м, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12
55/40	Печень тушеная в сметане, 55/40 <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4
170	Картофельное пюре, 170 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12
180	Кисель св.яблок, 180 <small>яблоки, крахмал, сахар</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-747, Б-33, Ж-25, У/в-89
<u>Полдник</u>		
100	Снежок, 100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13
<u>Ужин</u>		
150	Творожная запеканка, 150 <small>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, 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-39 803, Б-567, Ж-74, У/в-9 308