

Меню с 1,5 до 3 (2нед) Понед.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша Дружба,150 <small>молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-20 |
| 20 | Яйцо вареное,20 | ЭЦ-31, Б-3, Ж-2 |
| 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-489, Б-16, Ж-20, У/в-63 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 50 | Яблоки,50 | ЭЦ-24, У/в-5 |
| Итого за Второй завтрак | | ЭЦ-24, У/в-5 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Салат из белокочанной капусты,40 <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4 |
| 150 | Суп вермишелевый,150 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9 |
| 150 | Мясо тушеное с овощами и зел.горошком,150 <small>куры, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-253, Б-14, Ж-18, У/в-10 |
| 150 | Компот из яблок,150 <small>яблоки, сахар</small> | ЭЦ-46, У/в-11 |
| 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-525, Б-21, Ж-22, У/в-61 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 20 | Вафли | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | Вареники ленивые,120 <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-316, Б-15, Ж-19, У/в-21 |
| 30 | Соус яблочный,30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small> | ЭЦ-21, У/в-5 |
| 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-38 385, Б-517, Ж-19, У/в-9 136 |
| Итого за день | | ЭЦ-107 917, Б-1 197, Ж-624, У/в-25 495 |

Меню 3-7 (2нед) Понед.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша Дружба,200 <small>молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-210, Б-7, Ж-9, У/в-27 |
| 20 | Яйцо вареное,20 | ЭЦ-31, Б-3, Ж-2 |
| 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-569, Б-18, Ж-24, У/в-72 |
| <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 белокочанной капусты,60 <small>капуста свежая, морковь, соль йодированная, сахар, масло растительное</small> | ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6 |
| 180 | Суп вермишелевый,200 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-64, Б-2, Ж-1, У/в-11 |
| 200 | Мясо тушеное с овощами и зел.горошком,200 <small>куры, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</small> | ЭЦ-337, Б-18, Ж-24, У/в-13 |
| 180 | Компот из яблок,180 <small>яблоки, сахар</small> | ЭЦ-57, У/в-14 |
| 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-694, Б-27, Ж-30, У/в-80 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 20 | Вафли | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Вареники ленивые,150 <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-396, Б-18, Ж-24, У/в-26 |
| 30 | Соус яблочный,30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small> | ЭЦ-21, У/в-5 |
| 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-38 488, Б-520, Ж-24, У/в-9 146 |
| Итого за день | | ЭЦ-108 269, Б-1 208, Ж-641, У/в-25 533 |