

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 |
| 40 | Салат из моркови,40 <small>морковь, сахар</small> | ЭЦ-21, У/в-5 |
| 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-460, Б-12, Ж-18, 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> | | |
| 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, 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-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, 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-39 532, Б-557, Ж-63, У/в-9 278 |

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> | | |
| 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, лук репчатый, морковь, 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, 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-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-39 834, Б-568, Ж-74, У/в-9 315 |