

Меню с 1,5до3 (1 нед) Среда

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Плов с фруктами,150 <i>рис, морковь, изюм, масло сливочное</i> | ЭЦ-291, Б-4, Ж-13, У/в-39 |
| 150 | Кофейный напиток на молоке, 150 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17 |
| 20 | Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i> | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-532, Б-9, Ж-24, У/в-71 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 100 | Сок,100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| Итого за Второй завтрак | | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Салат из картофеля с зел.горошком,40 <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i> | ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4 |
| 150 | Борщ с капустой и картоф.,150 <i>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное</i> | ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5 |
| 60 | Биточки из мяса, 60 <i>говядина, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | ЭЦ-138, Б-10, Ж-8, У/в-6 |
| 110 | Макаронные изделия отварные,110 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, У/в-14 |
| 150 | Компот из чернослива,150 <i>чернослив, сахар</i> | ЭЦ-56, У/в-14 |
| 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-520, Б-20, Ж-16, У/в-70 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Кефир,100 | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4 |
| 50 | Рогалик с повидлом,50 <i>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i> | ЭЦ-208, Б-5, Ж-6, У/в-35 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-39 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | Сырники творожные,запеченые,120 <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i> | ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18 |
| 30 | Соус сметанный,30 <i>сметана, мука пшеничная, масло сливочное</i> | ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1 |
| 150 | Чай без сахара ,150 | |
| 20 | Хлеб пшеничный,20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| 50 | Яблоки,50 | ЭЦ-24, У/в-5 |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-513, Б-21, Ж-32, У/в-34 |
| Итого за день | | ЭЦ-39 816, Б-558, Ж-80, У/в-9 314 |

Меню 3-7 (1 нед) Среда

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 170 | Плов с фруктами, 170 <i>рис, морковь, масло сливочное, курага, изюм</i> | ЭЦ-330, Б-4, Ж-15, У/в-44 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке, 180 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20 |
| 30 | Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i> | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-634, Б-11, Ж-28, У/в-84 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 100 | Сок, 100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| Итого за Второй завтрак | | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат из картофеля с зел.горошком, 60 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное</i> | ЭЦ-82, Б-2, Ж-5, У/в-8 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем, 200 <i>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, укроп свежий, сметана, масло сливочное, томатная паста, сахар</i> | ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7 |
| 80 | Биточек из мяса <i>говядина, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | ЭЦ-181, Б-13, Ж-11, У/в-8 |
| 150 | Макаронные изделия отварные, 150 <i>макаронные изделия, соль йодированная, масло сливочное</i> | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19 |
| 200 | Компот из чернослива, 200 <i>чернослив, сахар</i> | ЭЦ-76, 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-724, Б-26, Ж-25, У/в-97 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Кефир, 100 | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4 |
| 50 | Рогалик с повидлом, 50 <i>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i> | ЭЦ-208, Б-5, Ж-6, У/в-35 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-39 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Сырники творожные, запеченные, 150 <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i> | ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23 |
| 30 | Соус сметанный, 30 <i>сметана, мука пшеничная, масло сливочное</i> | ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1 |
| 180 | Чай без сахара, 180 | |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 400 | Вода бутилированная | |
| 50 | Яблоки, 50 | ЭЦ-24, У/в-5 |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-636, Б-25, Ж-39, У/в-44 |
| Итого за день | | ЭЦ-40 245, Б-570, Ж-100, У/в-9 364 |