

**Меню с 1,5 до 3 (2нед) Понед.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша Дружба,150</b> <small>молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-20
20	<b>Яйцо вареное,20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2
150	<b>Чай с молоком,150</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
4	<b>Сыр порционно,4</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-489, Б-16, Ж-20, У/в-63
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из белокочанной капусты,40</b> <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4
150	<b>Суп вермишелевый,150</b> <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9
150	<b>Мясо тушеное с овощами и зел.горшком,150</b> <small>куры, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-253, Б-14, Ж-18, У/в-10
150	<b>Компот из яблок,150</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-46, У/в-11
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-525, Б-21, Ж-22, У/в-61
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Вареники ленивые,120</b> <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-316, Б-15, Ж-19, У/в-21
30	<b>Соус яблочный,30</b> <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 385, Б-517, Ж-19, У/в-9 136
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 878, Б-1 196, Ж-623, У/в-25 488

**Меню 3-7 (2нед) Понед.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша Дружба,200</b> <small>молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-210, Б-7, Ж-9, У/в-27
20	<b>Яйцо вареное,20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2
200	<b>Чай с молоком,200</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
5	<b>Сыр порционно,5</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-569, Б-18, Ж-24, У/в-72
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из белокочанной капусты,60</b> <small>капуста свежая, морковь, соль йодированная, сахар, масло растительное</small>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6
180	<b>Суп вермишелевый,200</b> <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-64, Б-2, Ж-1, У/в-11
200	<b>Мясо тушеное с овощами и зел.горошком,200</b> <small>куры, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-337, Б-18, Ж-24, У/в-13
180	<b>Компот из яблок,180</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-57, У/в-14
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-694, Б-27, Ж-30, У/в-80
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Вареники ленивые,150</b> <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-396, Б-18, Ж-24, У/в-26
30	<b>Соус яблочный,30</b> <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 488, Б-520, Ж-24, У/в-9 146
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-108 230, Б-1 207, Ж-640, У/в-25 526