

## 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> <i>молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-165, Mg-29, P-151
20	<b>Яйцо вареное,20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
150	<b>Чай с молоком,150</b> <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13, Вит.С-2, Са-148, Mg-20, P-115, Fe-1
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
4	<b>Сыр порционно,4</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-489, Б-16, Ж-20, У/в-63, Вит.В2-1, Вит.С-3, Са-337, Mg-59, P-345, Fe-2
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из свеклы с сол.огурцом,40</b> <i>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-42, Б-1, Ж-3, У/в-3, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-14, Mg-9, P-18
150	<b>Суп вермишелевый,150</b> <i>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, P-18
150	<b>Мясо тушеное с овощами и зел.горошком,150</b> <i>птица, картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-253, Б-14, Ж-18, У/в-10, Вит.А-48, Вит.С-12, Вит.Е-3, Са-24, Mg-32, P-155, Fe-2
150	<b>Компот из яблок,150</b> <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-531, Б-21, Ж-23, У/в-60, Вит.А-48, Вит.С-20, Вит.Е-5, Са-53, Mg-53, P-208, Fe-3
<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> <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-316, Б-15, Ж-19, У/в-21, Вит.Е-1, Са-129, Mg-23, P-208, Fe-1
30	<b>Соус яблочный,30</b> <i>крахмал, яблоки, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 385, Б-517, Ж-19, У/в-9 136, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 001, Вит.Е-1, Са-7 134, Mg-4 027, P-7 222, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 884, Б-1 196, Ж-624, У/в-25 487, Вит.А-48, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 028, Вит.Е-6, Са-7 532, Mg-4 144, P-7 781, Fe-307

**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> <i>молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-210, Б-7, Ж-9, У/в-27, Вит.С-2, Са-220, Mg-39, P-201, Fe-1
20	<b>Яйцо вареное,20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
200	<b>Чай с молоком,200</b> <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Са-161, Mg-23, P-125, Fe-1
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
5	<b>Сыр порционно,5</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-569, Б-18, Ж-24, У/в-72, Вит.В2-1, Вит.С-4, Са-405, Mg-73, P-404, Fe-3
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с сол.огурцом,60</b> <i>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, масло растительное, лук репчатый</i>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-21, Mg-13, P-27, Fe-1
180	<b>Суп вермишелевый,200</b> <i>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-64, Б-2, Ж-1, У/в-11, Вит.С-1, Са-7, Mg-7, P-22
200	<b>Мясо тушеное с овощами и зел.горошком,200</b> <i>птица, картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-337, Б-18, Ж-24, У/в-13, Вит.А-64, Вит.С-17, Вит.Е-4, Са-32, Mg-43, P-206, Fe-2
180	<b>Компот из яблок,180</b> <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-704, Б-27, Ж-32, У/в-79, Вит.А-64, Вит.С-27, Вит.Е-6, Са-73, Mg-71, P-279, Fe-4
<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> <i>творог, яйцо, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-396, Б-18, Ж-24, У/в-26, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-161, Mg-29, P-260, Fe-1
30	<b>Соус яблочный,30</b> <i>крахмал, яблоки, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 488, Б-520, Ж-24, У/в-9 146, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 001, Вит.Е-1, Са-7 168, Mg-4 034, P-7 281, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-108 240, Б-1 207, Ж-642, У/в-25 525, Вит.А-64, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 036, Вит.Е-7, Са-7 654, Mg-4 183, P-7 970, Fe-309