

## Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом,150</b> <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
150	<b>Чай с молоком,150</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	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> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	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-439, Б-12, Ж-18, У/в-58, Вит.С-2, Са-236, Mg-62, P-269, 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>		
45	<b>Салат из свеклы с р/маслом,45</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-21, Mg-9, P-19, Fe-1
150	<b>Суп рыбный с картофелем,150</b> <small>картофель, горбуша св.мор., морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-17, Mg-11, P-43, Fe-1, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
48/30	<b>Печень тушеная в сметане,48/30</b> <small>печень говяж., сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3, Вит.А-6, Вит.В2-1, Вит.С-8, Са-17, Mg-14, P-222, Fe-5
150	<b>Картофельное пюре,150</b> <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11, Вит.С-5, Са-60, Mg-27, P-87, Fe-1
150	<b>Компот из сухофруктов ,150</b> <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-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-581, Б-26, Ж-21, У/в-66, Вит.А-6, Вит.В2-2, Вит.С-24, Вит.Е-3, Са-120, Mg-65, P-385, Fe-8, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Голубцы с гречневой кашей,150</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, P-126, Fe-3
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-38 228, Б-508, Ж-8, У/в-9 132, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 042, Вит.Е-1, Са-7 064, Mg-4 073, P-7 139, Fe-303
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 366, Б-549, Ж-51, У/в-9 274, Вит.А-7, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 072, Вит.Е-3, Са-7 428, Mg-4 205, P-7 799, Fe-314, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-13, Минер.вещес/(P)-50

---

---

---

## Меню 3 -7 (1 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом</b> <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
200	<b>Чай с молоком, 200</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	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> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	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-467, Б-12, Ж-20, У/в-60, Вит.С-2, Са-249, Mg-66, P-278, Fe-2
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с р/маслом, 60</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-28, Mg-12, P-25, Fe-1
200	<b>Суп рыбный с картофелем, 200</b> <small>картофель, горбуша св.мор., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-22, Mg-15, P-58, Fe-1, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
55/40	<b>Печень тушеная в сметане, 55/40</b> <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-9, Са-21, Mg-17, P-270, Fe-6
170	<b>Картофельное пюре, 170</b> <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12, Вит.С-5, Са-68, Mg-30, P-99, Fe-1
180	<b>Компот из сухофруктов, 180</b> <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-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-727, Б-33, Ж-25, У/в-85, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-30, Вит.Е-3, Са-147, Mg-79, P-473, Fe-9, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок, 100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Голубцы с гречневой кашей, 150</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, P-126, Fe-3
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-38 251, Б-508, Ж-8, У/в-9 137, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 042, Вит.Е-1, Са-7 066, Mg-4 074, P-7 146, Fe-303
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 586, Б-556, Ж-57, У/в-9 305, Вит.А-8, Вит.В1-11, Вит.В2-13, Вит.С-2 082, Вит.Е-4, Са-7 478, Mg-4 228, P-7 908, Fe-316, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-67

---

---

---