

## Меню с 1,5 до 3 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями, 150</b> <i>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-220, Mg-27, P-177
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-436, Б-12, Ж-20, У/в-55, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-363, Mg-47, P-300
<b><u>2-ой 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 2-ой 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>Огурцы свеж.в нарезке, 40</b>	
150	<b>Рассольник Ленинградский, 150</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-10, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-17, Mg-16, P-46, Fe-1
165/10	<b>Рулет из карт.с отварным мясом, 165/10</b> <i>картофель, птица, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Mg-36, P-155, Fe-3
150	<b>Компот из кураги, 150</b> <i>курага, сахар</i>	ЭЦ-65, Б-1, У/в-16, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-24, Mg-16, P-22, 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-550, Б-21, Ж-19, У/в-27, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-73, Mg-71, P-236, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Овощи тушеные, 120</b> <i>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Mg-30, P-64, Fe-1
180	<b>Чай без сахара, 180</b>	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-149, Б-4, Ж-4, У/в-24, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-49, Mg-37, P-85, Fe-2
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-69 622, Б-680, Ж-605, У/в-16 335, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-42, Вит.Е-7, Са-493, Mg-160, P-627, Fe-8

## Меню 3-7 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями, 180</b> <small>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-233, Б-8, Ж-10, У/в-27, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-263, Mg-32, P-212
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-537, Б-15, Ж-23, У/в-67, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-434, Mg-57, P-362
<b><u>2-ой 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 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурцы свеж.в нарезке, 50</b>	
200	<b>Рассольник Ленинградский, 200</b> <small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, крупа перловая, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-6, У/в-14, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-23, Mg-21, P-61, Fe-1
190	<b>Рулет из карт.с отварным мясом, 190/12</b> <small>картофель, птица, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, P-169, Fe-3
180	<b>Компот из кураги, 180</b> <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-80, Б-1, У/в-19, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-29, Mg-19, P-26, 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-662, Б-24, Ж-23, У/в-41, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.Е-4, Са-89, Mg-83, P-276, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Овощи тушеные, 150</b> <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-50, Mg-37, P-81, Fe-2
180	<b>Чай без сахара, 180</b>	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-197, Б-5, Ж-5, У/в-33, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-61, Mg-45, P-109, Fe-3
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-69 883, Б-687, Ж-613, У/в-16 370, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-52, Вит.Е-9, Са-592, Mg-190, P-753, Fe-9