

## Меню с 1,5до3 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Плов с фруктами,150</b> <i>рис, морковь, изюм, масло сливочное</i>	ЭЦ-291, Б-4, Ж-13, У/в-39, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-32, Mg-43, P-99, Fe-1
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-532, Б-9, Ж-24, У/в-71, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-175, Mg-63, P-222, Fe-1
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,100</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>		
40	<b>Салат из картофеля с зел.горошком,40</b> <i>картофель, морковь, зеленый горошек, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-10, Mg-9, P-19
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.,150</b> <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, P-37, Fe-1
60	<b>Биточки из мяса, 60</b> <i>свинина охл., молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-8, У/в-6, Са-24, Mg-15, P-109, Fe-1
110	<b>Макаронные изделия отварные,110</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, У/в-14, Вит.Е-4, Са-4, Mg-4, P-18
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-524, Б-20, Ж-18, У/в-68, Вит.С-22, Вит.Е-5, Са-81, Mg-50, P-200, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир,100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
50	<b>Рогалик с повидлом,50</b> <i>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-208, Б-5, Ж-6, У/в-35, Вит.Е-2, Са-18, Mg-9, P-54, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-39, Вит.Е-2, Са-18, Mg-9, P-54, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Сырники творожные,запеченые,120</b> <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-174, Mg-29, P-276, Fe-1
30	<b>Соус сметанный,30</b> <i>сметана, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1, Са-6, Mg-1, P-6
150	<b>Чай без сахара ,150</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
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-489, Б-21, Ж-32, У/в-29, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-189, Mg-37, P-303, Fe-2
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 843, Б-58, Ж-82, У/в-217, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-34, Вит.Е-10, Са-479, Mg-168, P-790, Fe-9

## Меню 3-7 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
170	<b>Плов с фруктами, 170</b> <i>рис, морковь, изюм, масло сливочное</i>	ЭЦ-330, Б-4, Ж-15, У/в-44, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-36, Mg-48, P-112, Fe-1
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	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> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-634, Б-11, Ж-28, У/в-84, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-207, Mg-73, P-262, Fe-1
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</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 картофеля с зел.горошком, 60</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное</i>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-22, Mg-20, P-43, Fe-1
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста свежая, картофель, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, P-49, Fe-1
80	<b>Биточек из мяса</b> <i>свинина охл., молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	ЭЦ-181, Б-13, Ж-11, У/в-8, Са-32, Mg-19, P-145, Fe-2
150	<b>Макаронные изделия отварные, 150</b> <i>макаронные изделия, соль йодированная, масло сливочное</i>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19, Вит.Е-5, Са-6, Mg-5, P-24, Fe-1
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-726, Б-27, Ж-27, У/в-93, Вит.А-1, Вит.С-35, Вит.Е-8, Са-120, Mg-73, P-285, Fe-6
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
60	<b>Рогалик с повидлом, 60</b> <i>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-252, Б-5, Ж-8, У/в-40, Вит.Е-2, Са-19, Mg-10, P-61, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-295, Б-8, Ж-10, У/в-44, Вит.Е-2, Са-19, Mg-10, P-61, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Сырники творожные, запеченные, 150</b> <i>творог, яйцо, мука пшеничная, сахар, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-217, Mg-37, P-345, Fe-1
30	<b>Соус сметанный, 30</b> <i>сметана, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1, Са-6, Mg-1, P-6
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-612, Б-25, Ж-39, У/в-39, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-3, Са-234, Mg-46, P-379, Fe-2
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2314, Б-71, Ж-104, У/в-270, Вит.А-2, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-46, Вит.Е-14, Са-596, Mg-211, P-998, Fe-12