

Меню с 1,5 до 3 (2нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба,150 <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	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
150	Чай с молоком,150 <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	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
4	Сыр порционно,4	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-489, Б-16, Ж-20, У/в-63, Вит.В2-1, Вит.С-3, Са-337, Mg-59, P-345, Fe-2
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
40	Огурцы свеж.в нарезке,40	
150	Суп вермишелевый,150 <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	Мясо тушеное с овощами и зел.горошком,150 <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	Компот из яблок,150 <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-489, Б-20, Ж-20, У/в-57, Вит.А-48, Вит.С-16, Вит.Е-3, Са-39, Mg-44, P-190, Fe-3
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
120	Вареники ленивые,120 <i>творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо</i>	ЭЦ-316, Б-15, Ж-19, У/в-21, Вит.Е-1, Са-129, Mg-23, P-208, Fe-1
30	Соус яблочный,30 <i>крахмал, яблоки, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
100	Сок,100	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	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		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
Итого за день		ЭЦ-107 842, Б-1 195, Ж-621, У/в-25 484, Вит.А-48, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 024, Вит.Е-4, Са-7 518, Mg-4 135, P-7 763, Fe-307

Меню 3-7 (2нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Дружба,200 <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	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
200	Чай с молоком,200 <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	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
5	Сыр порционнo,5	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-569, Б-18, Ж-24, У/в-72, Вит.В2-1, Вит.С-4, Са-405, Mg-73, P-404, Fe-3
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
50	Огурцы свеж.в нарезке,50	
180	Суп вермишелевый,200 <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	Мясо тушеное с овощами и зел.горошком,200 <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	Компот из яблок,180 <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-640, Б-26, Ж-27, У/в-74, Вит.А-64, Вит.С-21, Вит.Е-4, Са-52, Mg-58, P-252, Fe-3
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
150	Вареники ленивые,150 <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	Соус яблочный,30 <i>крахмал, яблоки, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
100	Сок,100	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	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		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
Итого за день		ЭЦ-108 176, Б-1 206, Ж-637, У/в-25 520, Вит.А-64, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 030, Вит.Е-5, Са-7 633, Mg-4 170, P-7 943, Fe-308