

Меню с 1,5до3 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Плов с фруктами,150 <i>рис, морковь, курага, 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	Кофейный напиток на молоке, 150 <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	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
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-577, Б-10, Ж-24, У/в-80, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-179, Mg-66, P-234, Fe-1
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Салат из картофеля с зел.горошком,40 <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	Щи из свежей капусты с картофелем.,150 <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	Биточки из мяса, 60 <i>птица, 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	Макаронные изделия отварные,110 <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	Компот из чернослива,150 <i>чернослив, сахар</i>	ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, P-8
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-534, Б-20, Ж-18, У/в-71, Вит.С-19, Вит.Е-5, Са-84, Mg-57, P-204, Fe-2
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
120	Сырники творожные,запеченные,120 <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	Соус сметанный,30 <i>сметана, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1, Са-6, Mg-1, P-6
150	Чай без сахара ,150	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-489, Б-21, Ж-32, У/в-29, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-189, Mg-37, P-303, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-70 110, Б-694, Ж-636, У/в-16 414, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-30, Вит.Е-9, Са-468, Mg-169, P-752, Fe-7

Меню 3-7 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Плов с фруктами, 170 <i>рис, морковь, масло сливочное, курага, изюм</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	Кофейный напиток на молоке, 180 <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	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
10	Сыр порционно, 10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-723, Б-14, Ж-28, У/в-102, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-215, Mg-78, P-286, Fe-1
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
60	Салат из картофеля с зел.горошком, 60 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, 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	Щи из свежей капусты с картофелем. <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	Биточек из мяса <i>птица, 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	Макаронные изделия отварные, 150 <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
200	Компот из чернослива, 200 <i>чернослив, сахар</i>	ЭЦ-76, У/в-19, Вит.С-1, Са-12, Mg-15, P-12
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-745, Б-27, Ж-27, У/в-98, Вит.А-1, Вит.С-31, Вит.Е-8, Са-125, Mg-84, P-293, Fe-5
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
150	Сырники творожные, запеченные, 150 <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	Соус сметанный, 30 <i>сметана, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1, Са-6, Mg-1, P-6
180	Чай без сахара, 180	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		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
Итого за день		ЭЦ-70 590, Б-709, Ж-656, У/в-16 473, Вит.А-2, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-43, Вит.Е-12, Са-590, Mg-217, P-969, Fe-10