

Меню с1,5до3 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшениная молочная,150 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
150	Какао на молоке,150 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-426, Б-13, Ж-20, У/в-50, Вит.С-4, Са-353, Mg-56, P-313, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<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 белокочанной капусты,40 <i>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7, P-14
150	Суп картофельный с клецками,150 <i>картофель, мука пшеничная, птица, яйцо, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16
130	Гороховое пюре с маслом,130 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, P-197, Fe-6
50	Рыба туш.с овоц.и томат.,50 <i>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-6, Mg-8, P-13, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-86
150	Компот из лимонов,150 <i>сахар, лимон</i>	ЭЦ-52, У/в-14
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-640, Б-34, Ж-12, У/в-105, Вит.В1-1, Вит.С-23, Вит.Е-3, Са-128, Mg-94, P-237, Fe-7, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-86
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
140	Жаркое по домашнему,140 <i>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-201, Б-8, Ж-10, У/в-20, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-21, Mg-39, P-135, Fe-2
150	Чай с сахаром,150 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-277, Б-10, Ж-10, У/в-37, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-25, Mg-42, P-148, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-1 453, Б-60, Ж-45, У/в-209, Вит.В1-2, Вит.В2-1, Вит.С-58, Вит.Е-4, Са-522, Mg-201, P-709, Fe-12, Зола-2, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-190, Минер.вещества(Са)-19, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-99

Меню 3-7 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеница молочная, 200 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
180	Какао на молоке, 180 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, P-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-547, Б-16, Ж-26, У/в-65, Вит.В2-1, Вит.С-5, Са-447, Mg-73, P-399, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
60	Салат из белокочанной капусты, 60 <i>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, P-20
200	Суп картофельный с клецками, 200 <i>картофель, птица, мука пшеничная, соль йодированная, яйцо, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21
150	Гороховое пюре с маслом, 150 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Mg-66, P-170, Fe-5
70	Рыба туш.с овощ.и томат., 70 <i>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-8, Mg-11, P-18, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-20, Минер.вещес/(P)-120
180	Компот из лимонов, 180 <i>сахар, лимон</i>	ЭЦ-63, У/в-16
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-715, Б-35, Ж-16, У/в-117, Вит.В1-1, Вит.С-32, Вит.Е-4, Са-138, Mg-92, P-228, Fe-6, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-20, Минер.вещес/(P)-120
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
170	Жаркое по домашнему, 170 <i>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-240, Б-10, Ж-11, У/в-24, Вит.С-30, Вит.Е-2, Са-25, Mg-47, P-164, Fe-2
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-311, Б-12, Ж-11, У/в-39, Вит.С-30, Вит.Е-2, Са-31, Mg-51, P-184, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-1 683, Б-66, Ж-56, У/в-238, Вит.В1-2, Вит.В2-1, Вит.С-73, Вит.Е-6, Са-632, Mg-225, P-822, Fe-11, Зола-2, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-264, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-137