

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, 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 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-532, Б-9, Ж-24, У/в-71, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-175, Mg-63, P-222, 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 Овощной,40 <i>картофель, огурцы соленые, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i> | ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-7, Mg-8, 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 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-539, Б-20, Ж-19, У/в-69, Вит.С-23, Вит.Е-6, Са-78, Mg-49, P-200, Fe-3 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Йогурт,100 | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3 |
| 50 | Рогалик с повидлом,50 <i>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, масло растительное</i> | ЭЦ-208, Б-5, Ж-6, У/в-35, Вит.Е-2, Са-18, Mg-9, P-54, Fe-1 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-243, Б-7, Ж-8, У/в-38, Вит.Е-2, Са-18, Mg-9, P-54, Fe-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | Сырники творожные,запеченые,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 |
| 200 | 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-1 850, Б-57, Ж-83, У/в-217, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-34, Вит.Е-11, Са-476, Mg-167, 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) |
|--------------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 170 | Плов с фруктами, 170 <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 | 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 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-634, Б-11, Ж-28, У/в-84, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-207, Mg-73, P-262, 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> | | |
| 50 | Салат Овощной, 50 <i>картофель, огурцы соленые, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i> | ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-9, Mg-10, P-24 |
| 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 |
| 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-708, Б-26, Ж-26, У/в-91, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.Е-7, Са-107, Mg-63, P-266, Fe-5 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Йогурт, 100 | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3 |
| 60 | Рогалик с повидлом, 60 <i>мука пшеничная, молоко свежее, повидло, яйцо, сахар, 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 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-287, Б-7, Ж-10, У/в-43, Вит.Е-2, Са-19, Mg-10, P-61, Fe-1 |
| <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-2 288, Б-69, Ж-103, У/в-267, Вит.А-2, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-42, Вит.Е-13, Са-583, Mg-201, P-979, Fe-11 |