

## Меню с 1,5до 3 (1 нед.) Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша манная молочная,150</b> <i>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, P-115
150	<b>Чай с молоком,150</b> <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	<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-392, Б-11, Ж-18, У/в-48, Вит.С-3, Са-294, Mg-42, P-251, 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>		
45	<b>Салат из свеклы с р/маслом,45</b> <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-21, Mg-9, P-19, Fe-1
150	<b>Суп Крестьянский,150</b> <i>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, шпено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У/в-8, Вит.С-12, Вит.Е-1, Са-19, Mg-14, P-36
120	<b>Голубцы ленивые,120</b> <i>свинина охл., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	
150	<b>Компот морковно-лимонный,150</b> <i>морковь, лимон, сахар</i>	ЭЦ-50, Б-1, У/в-12, Вит.С-2, Са-11, Mg-15, P-22
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-307, Б-8, Ж-9, У/в-50, Вит.С-16, Вит.Е-3, Са-55, Mg-41, P-90, Fe-1
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Котлеты картофельные с маслом,130</b> <i>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</i>	ЭЦ-218, Б-8, Ж-10, У/в-23, Вит.С-19, Са-128, Mg-32, P-159, Fe-1
30	<b>Соус молочный,30</b> <i>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2, Са-19, Mg-2, P-16
100	<b>Сок,100</b>	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	<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-38 297, Б-511, Ж-12, У/в-9 135, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 020, Вит.Е-1, Са-7 151, Mg-4 037, P-7 188, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 498, Б-1 172, Ж-601, У/в-25 466, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 046, Вит.Е-4, Са-7 516, Mg-4 129, P-7 540, Fe-305

## Меню 3-7 (1 нед.) Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная, 200</b> <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, P-153
200	<b>Чай с молоком, 200</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Са-161, Mg-23, P-125, Fe-1
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-500, Б-13, Ж-23, У/в-62, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-355, Mg-54, P-306, 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 свеклы с р/маслом, 60</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-28, Mg-12, P-25, Fe-1
200	<b>Суп Крестьянский, 200</b> <small>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пшено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-93, Б-2, Ж-5, У/в-10, Вит.С-16, Вит.Е-1, Са-25, Mg-19, P-48, Fe-1
150	<b>Голубцы ленивые, 150</b> <small>свинина охл., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>	
180	<b>Компот морковно-лимонный, 180</b> <small>морковь, сахар, лимон</small>	ЭЦ-60, Б-1, У/в-15, Вит.С-2, Са-13, Mg-18, P-26
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-404, Б-10, Ж-12, У/в-66, Вит.С-22, Вит.Е-3, Са-72, Mg-53, P-119, Fe-2
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт, 100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Котлеты картофельные с маслом, 150</b> <small>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	ЭЦ-251, Б-9, Ж-12, У/в-27, Вит.С-22, Вит.Е-1, Са-147, Mg-37, P-183, Fe-2
30	<b>Соус молочный, 30</b> <small>молоко свежее, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2, Са-19, Mg-2, P-16
100	<b>Сок, 100</b>	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	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 353, Б-512, Ж-14, У/в-9 144, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 023, Вит.Е-1, Са-7 172, Mg-4 043, P-7 219, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 759, Б-1 177, Ж-611, У/в-25 505, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 055, Вит.Е-5, Са-7 615, Mg-4 159, P-7 655, Fe-307