

## Меню с 1,5 до 3 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями, 150</b> <i>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-220, Mg-27, P-177
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <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	<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-436, Б-12, Ж-20, У/в-55, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-363, Mg-47, P-300
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Огурцы свеж.в нарезке, 40</b>	
150	<b>Рассольник Ленинградский, 150</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-10, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-17, Mg-16, P-46, Fe-1
165/10	<b>Рулет из карт.с отварным мясом, 165/10</b> <i>картофель, птица, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Mg-36, P-155, Fe-3
150	<b>Компот из кураги, 150</b> <i>курага, сахар</i>	ЭЦ-65, Б-1, У/в-16, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-24, Mg-16, P-22, Fe-1
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-550, Б-21, Ж-19, У/в-27, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-73, Mg-71, P-236, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Творожная запеканка, 120</b> <i>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</i>	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15, Вит.С-4, Са-138, Mg-24, P-205, Fe-1
180	<b>Чай без сахара, 180</b>	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-325, Б-15, Ж-18, У/в-25, Вит.С-4, Са-147, Mg-31, P-226, Fe-2
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-69 798, Б-691, Ж-619, У/в-16 336, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-15, Вит.Е-6, Са-591, Mg-154, P-768, Fe-8

## Меню 3-7 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями, 180</b> <small>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-233, Б-8, Ж-10, У/в-27, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-263, Mg-32, P-212
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
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-537, Б-15, Ж-23, У/в-67, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-434, Mg-57, P-362
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурцы свеж.в нарезке, 50</b>	
200	<b>Рассольник Ленинградский, 200</b> <small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, крупа перловая, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-6, У/в-14, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-23, Mg-21, P-61, Fe-1
190	<b>Рулет из карт.с отварным мясом, 190/12</b> <small>картофель, птица, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, P-169, Fe-3
180	<b>Компот из кураги, 180</b> <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-80, Б-1, У/в-19, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-29, Mg-19, P-26, Fe-1
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-662, Б-24, Ж-23, У/в-41, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.Е-4, Са-89, Mg-83, P-276, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Творожная запеканка, 150</b> <small>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19, Вит.С-5, Са-172, Mg-30, P-256, Fe-2
180	<b>Чай без сахара , 180</b>	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-417, Б-18, Ж-23, У/в-34, Вит.С-5, Са-183, Mg-38, P-284, Fe-3
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-70 103, Б-700, Ж-631, У/в-16 371, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-19, Вит.Е-7, Са-714, Mg-183, P-928, Fe-9