

Меню с 1,5 до 3 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями, 150 <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	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-436, Б-12, Ж-20, У/в-55, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-363, Mg-47, P-300
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<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	Рассольник Ленинградский, 150 <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	Рулет из карт.с отварным мясом, 165/10 <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	Компот из кураги, 150 <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	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-586, Б-22, Ж-21, У/в-31, Вит.А-1, Вит.С-11, Вит.Е-4, Са-83, Mg-80, P-255, 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>		
120	Овощи тушеные, 120 <i>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Mg-30, P-64, Fe-1
180	Чай без сахара, 180	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-149, Б-4, Ж-4, У/в-24, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-49, Mg-37, P-85, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-69 658, Б-681, Ж-607, У/в-16 339, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-47, Вит.Е-8, Са-503, Mg-169, P-646, Fe-8

Меню 3-7 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями, 180 <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	Кофейный напиток на молоке, 180 <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	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-537, Б-15, Ж-23, У/в-67, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-434, Mg-57, P-362
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
60	Салат из картофеля с зел.горошком, 60 <small>картофель, огурцы соленые, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-22, Mg-20, P-43, Fe-1
200	Рассольник Ленинградский, 200 <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	Рулет из карт.с отварным мясом, 190/12 <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	Компот из кураги, 180 <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	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-744, Б-26, Ж-28, У/в-49, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.Е-6, Са-111, Mg-103, P-319, Fe-6
<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	Овощи тушеные, 150 <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-50, Mg-37, P-81, Fe-2
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-197, Б-5, Ж-5, У/в-33, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-61, Mg-45, P-109, Fe-3
Итого за день		ЭЦ-69 965, Б-689, Ж-618, У/в-16 378, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-64, Вит.Е-11, Са-614, Mg-210, P-796, Fe-10