

## Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Омлет натуральный с сыром,60</b> <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1, Са-122, Mg-11, P-133, Fe-1
40	<b>Салат из моркови с курагой,40</b> <small>морковь, курага, сахар</small>	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6, Вит.С-2, Са-15, Mg-17, P-25
150	<b>Какао на молоке,150</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	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	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-428, Б-15, Ж-24, У/в-38, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-324, Mg-53, P-314, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<b><u>Второй 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 Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.,150</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, P-37, Fe-1
60	<b>Фрикадельки мясные,60</b> <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6, Вит.А-31, Вит.С-1, Са-27, Mg-11, P-92, Fe-1
120	<b>Пюре свекольное,120</b> <small>свекла, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-95, Б-2, Ж-4, У/в-13, Вит.С-13, Са-49, Mg-29, P-57, Fe-2
150	<b>Чай без сахара ,150</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
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-470, Б-17, Ж-21, У/в-53, Вит.А-31, Вит.С-29, Вит.Е-1, Са-127, Mg-68, P-215, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир,100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Биточки рисовые,140</b> <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39, Вит.С-1, Са-67, Mg-27, P-124, Fe-1
30	<b>Соус молочный,сладкий,30</b> <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
150	<b>Кисель из черной смородины,150</b> <small>смородина замороженная, крахмал, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
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-446, Б-9, Ж-11, У/в-79, Вит.С-1, Са-89, Mg-32, P-152, Fe-1
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 431, Б-44, Ж-59, У/в-182, Вит.А-32, Вит.В2-1, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-548, Mg-158, P-687, Fe-8, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13

**Меню 3-7 (1 нед) Понед.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
100	<b>Омлет натуральный с сыром, 100</b> <i>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2, Са-192, Mg-16, P-180, Fe-1
60	<b>Салат из моркови с курагой, 60</b> <i>морковь, курага, сахар</i>	ЭЦ-41, Б-1, У/в-9, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-22, Mg-26, P-37, Fe-1
180	<b>Какао на молоке, 180</b> <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	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-566, Б-19, Ж-33, У/в-50, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-439, Mg-73, P-407, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<b><u>Второй 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 Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
35	<b>Огурец сол.порционно, 35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, 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	<b>Фрикадельки мясные, 80</b> <i>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7, Вит.А-41, Вит.С-1, Са-36, Mg-15, P-122, Fe-1
150	<b>Пюре свекольное, 150</b> <i>свекла, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-5, У/в-16, Вит.С-16, Са-61, Mg-36, P-71, 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
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-615, Б-22, Ж-28, У/в-68, Вит.А-42, Вит.С-37, Вит.Е-1, Са-163, Mg-85, P-278, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Биточки рисовые, 160</b> <i>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-280, Б-6, Ж-11, У/в-40, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-61, Mg-26, P-115, Fe-1
30	<b>Соус молочный, сладкий, 30</b> <i>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
180	<b>Кисель из черной смородины, 180</b> <i>смородина замороженная, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-68, У/в-17
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-495, Б-9, Ж-12, У/в-88, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-85, Mg-32, P-150, Fe-1
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 763, Б-53, Ж-76, У/в-218, Вит.А-43, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-47, Вит.Е-2, Са-695, Mg-195, P-841, Fe-9, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17