

Меню с1,5до3 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеница молочная,150 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
150	Какао на молоке,150 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	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	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-426, Б-13, Ж-20, У/в-50, Вит.С-4, Са-353, Mg-56, P-313, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<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 из свеклы с сол.огурцом,40 <i>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-42, Б-1, Ж-3, У/в-3, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-14, Mg-9, P-18
150	Суп картофельный с клецками,150 <i>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16
130	Гороховое пюре с маслом,130 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, P-197, Fe-6
50	Курица отв.кусочками,50 <i>куры, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
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-740, Б-55, Ж-12, У/в-102, Вит.В1-1, Вит.С-17, Вит.Е-2, Са-117, Mg-91, P-232, Fe-7
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230
<u>Ужин</u>		
140	Жаркое по домашнему,140 <i>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-201, Б-8, Ж-10, У/в-20, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-21, Mg-39, P-135, Fe-2
100	Сок,100	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	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
500	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 249, Б-510, Ж-10, У/в-9 130, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 024, Вит.Е-1, Са-7 025, Mg-4 042, P-7 148, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-107 956, Б-1 221, Ж-605, У/в-25 522, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 052, Вит.Е-3, Са-7 511, Mg-4 198, P-7 704, Fe-312, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13

Меню 3-7 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеница молочная, 200 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
180	Какао на молоке, 180 <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	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-547, Б-16, Ж-26, У/в-65, Вит.В2-1, Вит.С-5, Са-447, Mg-73, P-399, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с сол.огурцом, 60 <i>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, масло растительное, лук репчатый</i>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-21, Mg-13, P-27, Fe-1
200	Суп картофельный с клецками, 200 <i>картофель, мука пшеничная, птица, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21
150	Гороховое пюре с маслом, 150 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Mg-66, P-170, Fe-5
60	Курица отв.кусочками, 60 <i>куры, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
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-833, Б-59, Ж-17, У/в-115, Вит.В1-1, Вит.С-23, Вит.Е-2, Са-122, Mg-87, P-221, Fe-7
<u>Полдник</u>		
100	Снежок, 100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230
<u>Ужин</u>		
170	Жаркое по домашнему, 170 <i>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-240, Б-10, Ж-11, У/в-24, Вит.С-30, Вит.Е-2, Са-25, Mg-47, P-164, Fe-2
100	Сок, 100	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	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
500	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 311, Б-512, Ж-11, У/в-9 139, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 030, Вит.Е-2, Са-7 031, Mg-4 051, P-7 184, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-108 232, Б-1 230, Ж-617, У/в-25 559, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 064, Вит.Е-4, Са-7 616, Mg-4 220, P-7 815, Fe-312, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17