

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, Мг-27, Р-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, Мг-16, Р-102
20	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Мг-4, Р-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-436, Б-12, Ж-20, У/в-55, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-363, Мг-47, Р-300
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Салат из квашен.капусты, 40 <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Мг-6, Р-12
150	Рассольник Ленинградский, 150 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, сметана, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-10, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-17, Мг-16, Р-46, Fe-1
165/10	Рулет из карт.с отварным мясом, 165/10 <i>картофель, свинина охл., лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Мг-36, Р-155, Fe-3
150	Компот из шиповника, 150 <i>сахар, шиповник</i>	ЭЦ-62, У/в-14
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Мг-3, Р-13
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-600, Б-21, Ж-23, У/в-28, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.Е-4, Са-66, Мг-61, Р-226, Fe-4
<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>		
120	Овощи тушеные, 120 <i>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</i>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Мг-30, Р-64, Fe-1
150	Чай без сахара, 150	Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Мг-3, Р-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-149, Б-4, Ж-4, У/в-24, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-49, Мг-37, Р-85, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-69 726, Б-680, Ж-610, У/в-16 347, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-55, Вит.Е-8, Са-494, Мг-154, Р-622, 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, Мг-32, Р-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, Мг-19, Р-122
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Мг-6, Р-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-537, Б-15, Ж-23, У/в-67, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-434, Мг-57, Р-362
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
50	Салат из квашен.капусты, 50 <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</small>	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Мг-7, Р-15
200	Рассольник Ленинградский, 200 <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, крупа перловая, масло растительное, сметана, соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-6, У/в-14, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-23, Мг-21, Р-61, Fe-1
190	Рулет из карт.с отварным мясом, 190/12 <small>картофель, свинина осл., лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28, Вит.Е-1, Са-31, Мг-39, Р-169, Fe-3
180	Компот из шиповника, 180 <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-66, У/в-15
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, Р-20
50	Хлеб ржано-пшеничный, 50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-714, Б-24, Ж-28, У/в-41, Вит.А-1, Вит.С-18, Вит.Е-5, Са-81, Мг-71, Р-265, Fe-4
<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>		
150	Овощи тушеные, 150 <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-50, Мг-37, Р-81, Fe-2
180	Чай без сахара, 180	Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, Р-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-197, Б-5, Ж-5, У/в-33, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-61, Мг-45, Р-109, Fe-3
Итого за день		ЭЦ-69 989, Б-687, Ж-619, У/в-16 381, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-67, Вит.Е-10, Са-592, Мг-182, Р-747, Fe-9