

Меню с 1,5до 3 (1 нед.) Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная,150 <i>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, P-115
150	Чай с молоком,150 <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13, Вит.С-2, Са-148, Mg-20, P-115, Fe-1
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-392, Б-11, Ж-18, У/в-48, Вит.С-3, Са-294, Mg-42, P-251, Fe-1
<u>Второй завтрак</u>		
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
Итого за Второй завтрак		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
<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, Mg-6, P-12
150	Суп Крестьянский,150 <i>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пшено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У/в-8, Вит.С-12, Вит.Е-1, Са-19, Mg-14, P-36
120	Голубцы ленивые,120 <i>свинина охл., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	
150	Компот морковно-лимонный,150 <i>морковь, лимоны, сахар</i>	ЭЦ-50, Б-1, У/в-12, Вит.С-2, Са-11, Mg-15, P-22
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-309, Б-8, Ж-9, У/в-50, Вит.С-24, Вит.Е-3, Са-51, Mg-38, P-83
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	Сдоба,50 <i>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное</i>	ЭЦ-369, Б-21, Ж-19, У/в-30, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-94, Mg-25, P-307, Fe-4
Итого за Полдник		ЭЦ-404, Б-23, Ж-21, У/в-33, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-94, Mg-25, P-307, Fe-4
<u>Ужин</u>		
130	Котлеты картофельные с маслом,130 <i>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</i>	ЭЦ-218, Б-8, Ж-10, У/в-23, Вит.С-19, Са-128, Mg-32, P-159, Fe-1
30	Соус молочный,30 <i>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2, Са-19, Mg-2, P-16
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
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, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-406, Б-11, Ж-12, У/в-59, Вит.С-27, Вит.Е-1, Са-167, Mg-46, P-199, Fe-3
Итого за день		ЭЦ-39 511, Б-553, Ж-60, У/в-9 290, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 054, Вит.Е-5, Са-7 606, Mg-4 151, P-7 840, Fe-308

Меню 3-7 (1 нед.) Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная, 200 <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, P-153
200	Чай с молоком, 200 <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Са-161, Mg-23, P-125, Fe-1
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-500, Б-13, Ж-23, У/в-62, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-355, Mg-54, P-306, Fe-1
<u>Второй завтрак</u>		
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
Итого за Второй завтрак		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
<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, Mg-7, P-15
200	Суп Крестьянский, 200 <small>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пшено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-93, Б-2, Ж-5, У/в-10, Вит.С-16, Вит.Е-1, Са-25, Mg-19, P-48, Fe-1
150	Голубцы ленивые, 150 <small>свинина охл., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>	
180	Компот морковно-лимонный, 180 <small>морковь, сахар, лимоны</small>	ЭЦ-60, Б-1, У/в-15, Вит.С-2, Са-13, Mg-18, P-26
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-401, Б-10, Ж-12, У/в-65, Вит.С-31, Вит.Е-3, Са-65, Mg-48, P-109, Fe-1
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт, 100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	Сдоба, 60 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное</small>	ЭЦ-443, Б-25, Ж-22, У/в-36, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-113, Mg-29, P-368, Fe-5
Итого за Полдник		ЭЦ-478, Б-27, Ж-24, У/в-39, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-113, Mg-29, P-368, Fe-5
<u>Ужин</u>		
150	Котлеты картофельные с маслом, 150 <small>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	ЭЦ-251, Б-9, Ж-12, У/в-27, Вит.С-22, Вит.Е-1, Са-147, Mg-37, P-183, Fe-2
30	Соус молочный, 30 <small>молоко свежее, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2, Са-19, Mg-2, P-16
180	Компот из шиповника, 180 <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-66, У/в-15
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-466, Б-12, Ж-14, У/в-69, Вит.С-30, Вит.Е-1, Са-188, Mg-52, P-230, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-39 845, Б-562, Ж-73, У/в-9 335, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 065, Вит.Е-7, Са-7 721, Mg-4 183, P-8 013, Fe-311