

## Меню с 1,5 до 3 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями, 150</b> <small>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-220, Мг-27, Р-177
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Мг-16, Р-102
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, Мг-4, Р-21
8	<b>Сыр порционно, 8</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Мг-3, Р-12
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-481, Б-13, Ж-20, У/в-64, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-367, Мг-50, Р-312
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Сок, 100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Мг-4 000, Р-7 000, Fe-300
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Мг-4 000, Р-7 000, Fe-300
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из белокочанной капусты, 40</b> <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Мг-7, Р-14
150	<b>Рассольник Ленинградский, 150</b> <small>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, сметана, соль йодированная</small>	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	<b>Рулет из карт.с отварным мясом, 165/10</b> <small>картофель, кури, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Мг-36, Р-155, Fe-3
150	<b>Компот из кураги, 150</b> <small>курага, сахар</small>	ЭЦ-65, Б-1, У/в-16, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-24, Мг-16, Р-22, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Мг-3, Р-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-586, Б-22, Ж-21, У/в-31, Вит.А-1, Вит.С-15, Вит.Е-4, Са-97, Мг-78, Р-250, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Овощи тушеные, 120</b> <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Мг-30, Р-64, Fe-1
180	<b>Чай без сахара, 180</b>	Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Мг-3, Р-13
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-196, Б-4, Ж-4, У/в-34, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-65, Мг-46, Р-96, Fe-4
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 726, Б-1 182, Ж-607, У/в-25 453, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 056, Вит.Е-8, Са-7 529, Мг-4 174, Р-7 658, Fe-309

## Меню 3-7 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями, 180</b> <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	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <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	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
10	<b>Сыр порционно, 10</b>	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-626, Б-18, Ж-23, У/в-85, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-442, Mg-62, P-386
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Сок, 100</b>	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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		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
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из белокочанной капусты, 60</b> <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, P-20
200	<b>Рассольник Ленинградский, 200</b> <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, Mg-21, P-61, Fe-1
190	<b>Рулет из карт.с отварным мясом, 190/12</b> <small>картофель, кури, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, P-169, Fe-3
180	<b>Компот из кураги, 180</b> <small>курага, сахар</small>	ЭЦ-80, Б-1, У/в-19, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-29, Mg-19, P-26, 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-716, Б-25, Ж-26, У/в-47, Вит.А-1, Вит.С-22, Вит.Е-5, Са-125, Mg-94, P-296, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Овощи тушеные, 150</b> <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, Mg-37, P-81, 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
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-197, Б-5, Ж-5, У/в-33, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-61, Mg-45, P-109, Fe-3
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-108 002, Б-1 191, Ж-616, У/в-25 489, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 064, Вит.Е-10, Са-7 628, Mg-4 201, P-7 791, Fe-308