

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 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small> | 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 <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 | Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small> | 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 <small>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное</small> | 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 <small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16 |
| 130 | Гороховое пюре с маслом,130 <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, P-197, Fe-6 |
| 60 | Биточки "Морской",60 <small>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</small> | ЭЦ-87, Б-6, Ж-4, У/в-6, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-30, Fe-1, Минер.вещества (Na)-41, Минер.вещества(К)-144, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-82 |
| 150 | Компот из лимонов,150 <small>сахар, лимон</small> | ЭЦ-52, У/в-14 |
| 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-698, Б-34, Ж-14, У/в-108, Вит.В1-1, Вит.С-16, Вит.Е-3, Са-129, Mg-94, P-258, Fe-7, Минер.вещества (Na)-41, Минер.вещества(К)-144, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-82 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 24 | Печенье сладкое | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 140 | Жаркое по домашнему,140 <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small> | 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 |
| 100 | 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-39 514, Б-560, Ж-48, У/в-9 311, Вит.В1-12, Вит.В2-11, Вит.С-2 051, Вит.Е-5, Са-7 523, Mg-4 201, P-7 730, Fe-312, Зола-2, Минер.вещества (Na)-41, Минер.вещества(К)-184, Минер.вещества(Са)-19, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-95 |

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 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Мг-42, Р-209, Fe-1 |
| 180 | Какао на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small> | ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Мг-25, Р-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17 |
| 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-547, Б-16, Ж-26, У/в-65, Вит.В2-1, Вит.С-5, Са-447, Мг-73, Р-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, Мг-9, P-11, Fe-2 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, P-11, Fe-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат из свеклы с сол.огурцом, 60 <small>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, масло растительное, лук репчатый</small> | ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-21, Мг-13, P-27, Fe-1 |
| 200 | Суп картофельный с клецками, 200 <small>картофель, мука пшеничная, птица, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21 |
| 150 | Гороховое пюре с маслом, 150 <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Мг-66, P-170, Fe-5 |
| 70 | Биточки "Морской", 70 <small>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</small> | ЭЦ-103, Б-8, Ж-5, У/в-7, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-20, Мг-8, P-37, Fe-1, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-168, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-96 |
| 180 | Компот из лимонов, 180 <small>сахар, лимон</small> | ЭЦ-63, У/в-16 |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, P-20 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный, 50 | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-780, Б-35, Ж-19, У/в-121, Вит.В1-1, Вит.С-21, Вит.Е-4, Са-135, Мг-91, P-254, Fe-7, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-168, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-96 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок, 100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 24 | Печенье сладкое | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 170 | Жаркое по домашнему, 170 <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-240, Б-10, Ж-11, У/в-24, Вит.С-30, Вит.Е-2, Са-25, Мг-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, Мг-4 000, P-7 000, Fe-300 |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, P-20 |
| 100 | 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, Мг-4 051, P-7 184, Fe-302 |
| Итого за день | | ЭЦ-39 779, Б-566, Ж-60, У/в-9 348, Вит.В1-12, Вит.В2-11, Вит.С-2 062, Вит.Е-6, Са-7 629, Мг-4 224, P-7 848, Fe-312, Зола-2, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-222, Минер.вещества(Са)-21, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-113 |