

**Меню 1,5 до3 (2 нед) Четверг**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная на молоке,150</b> <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
40	<b>Салат из моркови,40</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
20	<b>Яйцо вареное,20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
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, Mg-16, P-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, Mg-4, P-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-452, Б-14, Ж-20, У/в-56, Вит.В2-1, Вит.С-5, Са-330, Mg-67, P-339, Fe-2
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
45	<b>Салат из свеклы с сыром,45</b> <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-61, Б-2, Ж-4, У/в-3, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-82, Mg-12, P-53, Fe-1
150	<b>Щи по уральский,150</b> <small>капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста</small>	ЭЦ-55, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-23
50	<b>Курица отв.кусочками,50</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
110	<b>Каша перловая рассыпчатая,110</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, P-119, Fe-1
150	<b>Компот из изюма,чернослива,св.яблока,150</b> <small>яблоки, сахар, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-71, У/в-18, Са-7, Mg-6, P-8
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-623, Б-38, Ж-16, У/в-81, Вит.С-18, Вит.Е-3, Са-124, Mg-48, P-216, Fe-2
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Ряженка,100</b>	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
50	<b>Булочка с крошкой,50</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, орожжи</small>	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Голубцы с гречневой кашей,120</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, P-124, Fe-3
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
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 220, Б-508, Ж-7, У/в-9 131, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 042, Са-7 063, Mg-4 073, P-7 137, Fe-303
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 556, Б-565, Ж-53, У/в-9 304, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 069, Вит.Е-6, Са-7 545, Mg-4 202, P-7 757, Fe-309

## Меню 3-7 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная на молоке, 200</b> <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
40	<b>Салат из моркови, 40</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
20	<b>Яйцо вареное, 20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-568, Б-17, Ж-24, У/в-71, Вит.В2-1, Вит.С-6, Са-414, Mg-83, P-418, Fe-2
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с сыром, 60</b> <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-80, Б-3, Ж-6, У/в-4, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-108, Mg-15, P-70, Fe-1
200	<b>Щи по уральский, 200</b> <small>капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста</small>	ЭЦ-75, Б-2, Ж-4, У/в-8, Вит.С-22, Вит.Е-2, Са-24, Mg-17, P-33, Fe-1
50	<b>Курица отв.кусочками, 60</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-2
150	<b>Каша перловая рассыпчатая, 150</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Са-20, Mg-20, P-162, Fe-1
180	<b>Компот из изюма, чернослива, св.яблока, 180</b> <small>сахар, яблоки, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-84, У/в-21, Са-8, Mg-7, P-10
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-779, Б-43, Ж-22, У/в-104, Вит.С-27, Вит.Е-4, Са-166, Mg-63, P-295, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Ряженка, 180</b>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
60	<b>Булочка с крошкой, 60</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, орожки</small>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Голубцы с гречневой кашей, 150</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, P-126, Fe-3
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
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	ЭЦ-38 251, Б-508, Ж-8, У/в-9 137, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 042, Вит.Е-1, Са-7 066, Mg-4 074, P-7 146, Fe-303
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-39 906, Б-574, Ж-66, У/в-9 355, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 079, Вит.Е-7, Са-7 678, Mg-4 235, P-7 937, Fe-310
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 906, Б-574, Ж-66, У/в-9 355, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 079, Вит.Е-7, Са-7 678, Mg-4 235, P-7 937, Fe-310