

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
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-437, Б-12, Ж-18, У/в-57, Вит.С-3, Са-298, Mg-45, P-263, Fe-1
<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 овощной с свеклой,40 <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i>	ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11
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 из яблок,150 <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
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-266, Б-6, Ж-5, У/в-49, Вит.С-23, Вит.Е-1, Са-40, Mg-27, P-64, Fe-1
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка,100	
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<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	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
300	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 297, Б-511, Ж-12, У/в-9 135, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 020, Вит.Е-1, Са-7 151, Mg-4 037, P-7 188, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-107 467, Б-1 169, Ж-595, У/в-25 471, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 053, Вит.Е-2, Са-7 505, Mg-4 118, P-7 526, Fe-305

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 <i>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, P-153
200	Чай с молоком, 200 <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	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 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
10	Сыр порционно, 10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-589, Б-16, Ж-23, У/в-80, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-363, Mg-59, P-330, Fe-1
<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>		
60	Салат овощной с свеклой, 60 <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, P-16, Fe-1
200	Суп Крестьянский, 200 <i>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пшено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	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 <i>свинина охл., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</i>	
180	Компот из яблок, 180 <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1
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-353, Б-9, Ж-7, У/в-64, Вит.С-32, Вит.Е-1, Са-56, Mg-37, P-88, Fe-3
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка, 100	
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<u>Ужин</u>		
150	Котлеты картофельные с маслом, 150 <i>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</i>	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 <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	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
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
300	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 353, Б-512, Ж-14, У/в-9 144, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 023, Вит.Е-1, Са-7 172, Mg-4 043, P-7 219, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-107 762, Б-1 177, Ж-604, У/в-25 518, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 065, Вит.Е-2, Са-7 607, Mg-4 148, P-7 648, Fe-308