

Меню 1,5 до3 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом,150	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная		
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
150	Кофейный напиток на молоке, 150	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
молоко свежее, сахар, кофейный напиток		
20	Бутерброд с маслом, 20	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
батон с маслом, масло сливочное		
Итого за Завтрак		ЭЦ-411, Б-12, Ж-20, У/в-47, Вит.С-2, Са-229, Mg-56, P-274, Fe-2
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
45	Салат из свеклы с сыром,45	ЭЦ-61, Б-2, Ж-4, У/в-3, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-82, Mg-12, P-53, Fe-1
свекла, сыр, масло растительное		
150	Щи по уральский,150	ЭЦ-55, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-23
капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста		
50	Курица отв.кусочками,50	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
куры, лук репчатый, соль йодированная		
110	Каша перловая рассыпчатая,110	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, P-119, Fe-1
крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная		
150	Компот из изюма,чернослива,св.яблок,150	ЭЦ-71, У/в-18, Са-7, Mg-6, P-8
яблоки, сахар, чернослив, изюм		
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-623, Б-38, Ж-16, У/в-81, Вит.С-18, Вит.Е-3, Са-124, Mg-48, P-216, Fe-2
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	Булочка с крошкой,50	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи		
Итого за Полдник		ЭЦ-272, Б-7, Ж-12, У/в-34, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
<u>Ужин</u>		
120	Голубцы с гречневой кашей,120	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, P-124, Fe-3
капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста		
150	Чай без сахара ,150	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-220, Б-8, Ж-7, У/в-31, Вит.С-42, Са-68, Mg-77, P-145, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-1 550, Б-65, Ж-55, У/в-198, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-66, Вит.Е-6, Са-449, Mg-195, P-700, Fe-10

Меню 3-7 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
180	Кофейный напиток на молоке, 180 молоко свежее, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с маюком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-474, Б-14, Ж-22, У/в-55, Вит.С-2, Са-257, Mg-61, P-301, Fe-2
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с сыром,60 свекла, сыр, масло растительное	ЭЦ-80, Б-3, Ж-6, У/в-4, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-108, Mg-15, P-70, Fe-1
200	Щи по уральский,200 капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста	ЭЦ-75, Б-2, Ж-4, У/в-8, Вит.С-22, Вит.Е-2, Са-24, Mg-17, P-33, Fe-1
50	Курица отв.кусочками,60 куры, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-2
150	Каша перловая рассыпчатая,150 крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Са-20, Mg-20, P-162, Fe-1
180	Компот из изюма,чернослива,св.ябло,180 сахар, яблоки, чернослив, изюм	ЭЦ-84, У/в-21, Са-8, Mg-7, P-10
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-779, Б-43, Ж-22, У/в-104, Вит.С-27, Вит.Е-4, Са-166, Mg-63, P-295, Fe-3
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	Булочка с крошкой,60 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-319, Б-8, Ж-14, У/в-41, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
<u>Ужин</u>		
150	Голубцы с гречневой кашей,150 капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, P-126, Fe-3
180	Чай без сахара ,180	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-37, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-71, Mg-78, P-154, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-1 847, Б-73, Ж-66, У/в-242, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-75, Вит.Е-7, Са-526, Mg-217, P-828, Fe-11
