

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 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	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 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	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 <i>батон с маслом, масло сливочное</i>	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	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
Итого за Второй завтрак		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
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы с сол.огурцом,40 <i>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное</i>	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 <i>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16
130	Гороховое пюре с маслом,130 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, P-197, Fe-6
60	Биточки "Морской",60 <i>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</i>	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 <i>сахар, лимон</i>	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	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
140	Жаркое по домашнему,140 <i>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-201, Б-8, Ж-10, У/в-20, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-21, Mg-39, P-135, Fe-2
150	Чай с сахаром,150 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-28, У/в-7
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-324, Б-10, Ж-10, У/в-47, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-41, Mg-51, P-159, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-39 511, Б-560, Ж-47, У/в-9 312, 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 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	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 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	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 <i>батон с маслом, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Мг-6, Р-28
10	Сыр порционно, 10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Мг-5, Р-24
Итого за Завтрак		
ЭЦ-636, Б-19, Ж-26, У/в-83, Вит.В2-1, Вит.С-5, Са-455, Мг-78, Р-423, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17		
<u>2-ой завтрак</u>		
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, Р-7 000, Fe-300
Итого за 2-ой завтрак		
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		
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с сол.огурцом, 60 <i>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, масло растительное, лук репчатый</i>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-21, Мг-13, Р-27, Fe-1
200	Суп картофельный с клецками, 200 <i>картофель, мука пшеничная, птица, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21
150	Гороховое пюре с маслом, 150 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Мг-66, Р-170, Fe-5
70	Биточки "Морской", 70 <i>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</i>	ЭЦ-103, Б-8, Ж-5, У/в-7, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-20, Мг-8, Р-37, Fe-1, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-168, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-96
180	Компот из лимонов, 180 <i>сахар, лимон</i>	ЭЦ-63, У/в-16
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, Р-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, Р-254, Fe-7, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-168, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-96		
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		
ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5		
<u>Ужин</u>		
170	Жаркое по домашнему, 170 <i>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-240, Б-10, Ж-11, У/в-24, Вит.С-30, Вит.Е-2, Са-25, Мг-47, Р-164, Fe-2
180	Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, Р-20
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		
ЭЦ-392, Б-12, Ж-11, У/в-58, Вит.С-37, Вит.Е-2, Са-47, Мг-60, Р-195, Fe-4		
Итого за день		
ЭЦ-39 871, Б-569, Ж-59, У/в-9 369, Вит.В1-12, Вит.В2-11, Вит.С-2 062, Вит.Е-6, Са-7 637, Мг-4 229, Р-7 872, Fe-312, Зола-2, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-222, Минер.вещества(Са)-21, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-113		