

Меню 1,5 до3 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша пшеничная на молоке,150 молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, Р-157, Fe-1
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, Р-38, Fe-1
150	Кофейный напиток на молоке, 150 молоко свежее, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, Р-102
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-431, Б-14, Ж-20, У/в-51, Вит.В2-1, Вит.С-3, Са-320, Mg-53, Р-318, Fe-2
Второй завтрак		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
Обед		
40	Салат из свеклы с сол.огурцом,40 капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное	ЭЦ-42, Б-1, Ж-3, У/в-3, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-14, Mg-9, Р-18
150	Щи по уральский,150 капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста	ЭЦ-55, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, Р-23
50	Курица отв.кусочками,50 куры, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
110	Каша перловая рассыпчатая,110 крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, Р-119, Fe-1
150	Компот из шиповника,150 сахар, шиповник	ЭЦ-62, У/в-14
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-595, Б-37, Ж-15, У/в-77, Вит.С-18, Вит.Е-3, Са-49, Mg-39, Р-173, Fe-1
Полдник		
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
Ужин		
120	Голубцы с гречневой кашей,120 капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, Р-124, Fe-3
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, Р-7 000, Fe-300
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		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, Р-7 137, Fe-303
Итого за день		ЭЦ-39 364, Б-562, Ж-46, У/в-9 277, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 067, Вит.Е-4, Са-7 440, Mg-4 170, Р-7 634, Fe-307, Минер.вещества(Са)-5

Меню 3-7 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшеничная на молоке,200 молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Мг-42, Р-209, Fe-1
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Мг-2, Р-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, Мг-19, Р-122
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Мг-6, Р-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-547, Б-17, Ж-24, У/в-66, Вит.В2-1, Вит.С-4, Са-404, Мг-69, Р-397, Fe-2
Второй завтрак		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Мг-5, Р-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Мг-5, Р-6, Fe-1
Обед		
60	Салат из свеклы с сол.огурцом,60 капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста	ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-21, Мг-13, Р-27, 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, Мг-17, Р-33, Fe-1
60	Курица отв.кусочками,60 куры, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
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, Мг-20, Р-162, Fe-1
180	Компот из шиповника,180 сахар, шиповник	ЭЦ-66, У/в-15
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-772, Б-46, Ж-22, У/в-100, Вит.С-28, Вит.Е-4, Са-71, Мг-54, Р-242, Fe-3
Полдник		
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
Ужин		
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, Мг-70, Р-126, Fe-3
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
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, Р-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		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, Мг-4 074, Р-7 146, Fe-303
Итого за день		ЭЦ-39 688, Б-574, Ж-58, У/в-9 321, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 078, Вит.Е-5, Са-7 549, Мг-4 202, Р-7 791, Fe-309, Минер.вещества(Са)-5