

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 пшеничная 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 молоком, 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, 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 пром.пр-ва,24гр. | 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, Mg-42, P-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, Mg-25, P-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, Mg-6, P-28 |
| 10 | Сыр порционно, 10 | ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24 |
| Итого за Завтрак | | |
| <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, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 |
| Итого за 2-ой завтрак | | |
| <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, Mg-13, P-27, Fe-1 |
| 200 | Суп картофельный с клецками, 200 <i>картофель, мука пшеничная, 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, Mg-66, P-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, Mg-8, P-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, Mg-4, P-20 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный, 50 | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21 |
| Итого за Обед | | |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Кефир, 100 | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4 |
| 24 | Печенье пром.пр-ва, 24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | |
| <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, Mg-47, P-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, Mg-4, P-20 |
| 100 | Яблоки, 100 | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2 |
| 100 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | |
| 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, Mg-4 229, P-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 | | |