

Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная гречневая,150 молоко свежее, крупа гречневая, сахар, масло сливочное	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
150	Какао на молоке,150 молоко свежее, сахар, какао	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с маюком, масло сливочное	ЭЦ-267, Б-7, Ж-13, У/в-31, Вит.С-2, Са-187, Mg-25, P-156, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
Итого за Завтрак		
<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		
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
150	Щи из свежей капусты с картофелем.,150 капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, P-37, Fe-1
60	Фрикадельки мясные,60 куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6, Вит.А-31, Вит.С-1, Са-27, Mg-11, P-92, Fe-1
120	Пюре свекольное,120 свекла, масло сливочное, сахар	ЭЦ-95, Б-2, Ж-4, У/в-13, Вит.С-13, Са-49, Mg-29, P-57, Fe-2
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
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
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>		
120	Биточки рисовые,140 рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39, Вит.С-1, Са-67, Mg-27, P-124, Fe-1
30	Соус молочный,сладкий,30 молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
150	Кисель из черной смородины,150 смородина замороженная, крахмал, сахар	ЭЦ-56, У/в-14
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	ЭЦ-446, Б-9, Ж-11, У/в-79, Вит.С-1, Са-89, Mg-32, P-152, Fe-1
Итого за Ужин		
Итого за день		

Меню 3-7 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная гречневая,200 молоко свежее, крупа гречневая, сахар, масло сливочное	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
180	Какао на молоке,180 молоко свежее, сахар, какао	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с маслом, масло сливочное	
Итого за Завтрак		ЭЦ-335, Б-9, Ж-17, У/в-39, Вит.С-2, Са-225, Mg-31, P-190, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<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>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, P-49, Fe-1
80	Фрикадельки мясные,80 куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7, Вит.А-41, Вит.С-1, Са-36, Mg-15, P-122, Fe-1
150	Пюре свекольное,150 свекла, масло сливочное, сахар	ЭЦ-119, Б-2, Ж-5, У/в-16, Вит.С-16, Са-61, Mg-36, P-71, Fe-2
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
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-615, Б-22, Ж-28, У/в-68, Вит.А-42, Вит.С-37, Вит.Е-1, Са-163, Mg-85, P-278, Fe-5
<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>		
150	Биточки рисовые,160 рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-280, Б-6, Ж-11, У/в-40, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-61, Mg-26, P-115, Fe-1
30	Соус молочный,сладкий,30 молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
180	Кисель из черной смородины,180 смородина замороженная, сахар, крахмал	ЭЦ-68, У/в-17
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-495, Б-9, Ж-12, У/в-88, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-85, Mg-32, P-150, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-1 532, Б-43, Ж-60, У/в-207, Вит.А-43, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-44, Вит.Е-1, Са-481, Mg-153, P-624, Fe-7, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
