

**Меню с 1,5до 3 (1 нед.) Вторник**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша манная молочная,150</b> <i>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, P-115
150	<b>Чай с молоком,150</b> <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13, Вит.С-2, Са-148, Mg-20, P-115, Fe-1
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
8	<b>Сыр порционно,8</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-437, Б-12, Ж-18, У/в-57, Вит.С-3, Са-298, Mg-45, P-263, Fe-1
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат овощной с свеклой,40</b> <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i>	ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11
150	<b>Суп Крестьянский,150</b> <i>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пшено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У/в-8, Вит.С-12, Вит.Е-1, Са-19, Mg-14, P-36
120	<b>Голубцы ленивые,120</b> <i>свинина охл., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	
150	<b>Компот из яблок,150</b> <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-266, Б-6, Ж-5, У/в-49, Вит.С-23, Вит.Е-1, Са-40, Mg-27, P-64, Fe-1
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Ряженка,100</b>	
50	<b>Сдоба,50</b> <i>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное</i>	ЭЦ-369, Б-21, Ж-19, У/в-30, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-94, Mg-25, P-307, Fe-4
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-369, Б-21, Ж-19, У/в-30, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-94, Mg-25, P-307, Fe-4
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Котлеты картофельные с маслом,130</b> <i>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</i>	ЭЦ-218, Б-8, Ж-10, У/в-23, Вит.С-19, Са-128, Mg-32, P-159, Fe-1
30	<b>Соус молочный,30</b> <i>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2, Са-19, Mg-2, P-16
100	<b>Сок,100</b>	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
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 297, Б-511, Ж-12, У/в-9 135, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 020, Вит.Е-1, Са-7 151, Mg-4 037, P-7 188, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 416, Б-550, Ж-54, У/в-9 281, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 053, Вит.Е-4, Са-7 599, Mg-4 143, P-7 833, Fe-309

**Меню 3-7 (1 нед.) Вторник**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная, 200</b> <i>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, P-153
200	<b>Чай с молоком, 200</b> <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Са-161, Mg-23, P-125, Fe-1
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
10	<b>Сыр порционно, 10</b>	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-589, Б-16, Ж-23, У/в-80, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-363, Mg-59, P-330, Fe-1
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с свеклой, 60</b> <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, P-16, Fe-1
200	<b>Суп Крестьянский, 200</b> <i>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пшено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-93, Б-2, Ж-5, У/в-10, Вит.С-16, Вит.Е-1, Са-25, Mg-19, P-48, Fe-1
150	<b>Голубцы ленивые, 150</b> <i>свинина охл., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</i>	
180	<b>Компот из яблок, 180</b> <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-353, Б-9, Ж-7, У/в-64, Вит.С-32, Вит.Е-1, Са-56, Mg-37, P-88, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Ряженка, 100</b>	
60	<b>Сдоба, 60</b> <i>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное</i>	ЭЦ-443, Б-25, Ж-22, У/в-36, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-113, Mg-29, P-368, Fe-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-443, Б-25, Ж-22, У/в-36, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-113, Mg-29, P-368, Fe-5
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Котлеты картофельные с маслом, 150</b> <i>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</i>	ЭЦ-251, Б-9, Ж-12, У/в-27, Вит.С-22, Вит.Е-1, Са-147, Mg-37, P-183, Fe-2
30	<b>Соус молочный, 30</b> <i>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2, Са-19, Mg-2, P-16
100	<b>Сок, 100</b>	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
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 353, Б-512, Ж-14, У/в-9 144, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 023, Вит.Е-1, Са-7 172, Mg-4 043, P-7 219, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 785, Б-562, Ж-66, У/в-9 334, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 065, Вит.Е-4, Са-7 720, Mg-4 177, P-8 016, Fe-313