

Меню с 1,5до 3 (1 нед.) Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная,150 <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, P-115
150	Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-367, Б-8, Ж-14, У/в-51, Вит.С-2, Са-150, Mg-25, P-148
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Салат из квашен.капусты,40 <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-12
150	Суп Крестьянский,150 <small>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пиено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У/в-8, Вит.С-12, Вит.Е-1, Са-19, Mg-14, P-36
120	Голубцы ленивые,120 <small>свинина охл., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная</small>	
150	Компот из шиповника,150 <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-62, 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-321, Б-7, Ж-9, У/в-52, Вит.С-22, Вит.Е-2, Са-40, Mg-23, P-61
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
50	Сдоба,50 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное</small>	ЭЦ-369, Б-21, Ж-19, У/в-30, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-94, Mg-25, P-307, Fe-4
Итого за Полдник		ЭЦ-412, Б-24, Ж-21, У/в-34, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-94, Mg-25, P-307, Fe-4
<u>Ужин</u>		
130	Котлеты картофельные с маслом,130 <small>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	ЭЦ-218, Б-8, Ж-10, У/в-23, Вит.С-19, Са-128, Mg-32, P-159, Fe-1
30	Соус молочный,30 <small>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2, Са-19, Mg-2, P-16
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
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		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
Итого за день		ЭЦ-39 444, Б-550, Ж-56, У/в-9 282, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 050, Вит.Е-5, Са-7 451, Mg-4 119, P-7 715, Fe-307

Меню 3-7 (1 нед.) Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная, 200 <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, P-153
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	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		ЭЦ-510, Б-12, Ж-19, У/в-73, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-202, Mg-36, P-205
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
50	Салат из квашен.капусты, 50 <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</small>	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15
200	Суп Крестьянский, 200 <small>картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пшено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-93, Б-2, Ж-5, У/в-10, Вит.С-16, Вит.Е-1, Са-25, Mg-19, P-48, Fe-1
150	Голубцы ленивые, 150 <small>свинина охл., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
180	Компот из шиповника, 180 <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-66, У/в-15
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-407, Б-9, Ж-12, У/в-65, Вит.С-29, Вит.Е-3, Са-52, Mg-30, P-83, Fe-1
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
60	Сдоба, 60 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи, масло растительное</small>	ЭЦ-443, Б-25, Ж-22, У/в-36, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-113, Mg-29, P-368, Fe-5
Итого за Полдник		ЭЦ-486, Б-28, Ж-24, У/в-40, Вит.В2-1, Вит.Е-2, Са-113, Mg-29, P-368, Fe-5
<u>Ужин</u>		
150	Котлеты картофельные с маслом, 150 <small>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	ЭЦ-251, Б-9, Ж-12, У/в-27, Вит.С-22, Вит.Е-1, Са-147, Mg-37, P-183, Fe-2
30	Соус молочный, 30 <small>молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2, Са-19, Mg-2, P-16
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
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		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
Итого за день		ЭЦ-39 803, Б-561, Ж-69, У/в-9 332, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 061, Вит.Е-6, Са-7 555, Mg-4 147, P-7 886, Fe-310