

**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><br><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><br><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><br><i>батон с магом, масло сливочное</i>  | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | ЭЦ-392, Б-11, Ж-18, У/в-48, Вит.С-3, Са-294, Mg-42, P-251, Fe-1   |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |   |   |
| 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   |
| <b>Итого за Второй завтрак</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   |
| <b><u>Обед</u></b>             |   |   |
| 40                             | <b>Салат "Зимний",40</b><br><i>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>          | ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4, Вит.С-6, Минер.вещества(Са)-7  |
| 150                            | <b>Суп Крестьянский,150</b><br><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><br><i>свинина ох., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная</i>                     |   |
| 150                            | <b>Компот морковно-лимонный,150</b><br><i>морковь, лимон, сахар</i>   | ЭЦ-50, Б-1, У/в-12, Вит.С-2, Са-11, Mg-15, P-22   |
| 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-299, Б-7, Ж-8, У/в-51, Вит.С-20, Вит.Е-1, Са-34, Mg-32, P-71, Минер.вещества(Са)-7   |
| <b><u>Полдник</u></b>          |   |   |
| 100                            | <b>Йогурт,100</b>   | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3  |
| 50                             | <b>Сдоба,50</b><br><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-404, Б-23, Ж-21, У/в-33, 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><br><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><br><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>Яблоки,100</b>   | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2   |
| 150                            | <b>Компот из шиповника,150</b><br><i>сахар, шиповник</i>  | ЭЦ-62, У/в-14   |
| 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-406, Б-11, Ж-12, У/в-59, Вит.С-27, Вит.Е-1, Са-167, Mg-46, P-199, Fe-3   |
| <b>Итого за день</b>           |   | ЭЦ-39 501, Б-552, Ж-59, У/в-9 291, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 050, Вит.Е-4, Са-7 589, Mg-4 145, P-7 828, Fe-308, Минер.вещества(Са)-7 |

**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><br><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><br><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><br><i>батон с маюком, масло сливочное</i>   | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | ЭЦ-500, Б-13, Ж-23, У/в-62, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-355, Mg-54, P-306, Fe-1  |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |   |   |
| 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   |
| <b>Итого за Второй завтрак</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   |
| <b><u>Обед</u></b>             |   |   |
| 50                             | <b>Салат "Зимний", 50</b><br><i>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</i>                             | ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-7, Минер.вещества(Са)-8   |
| 200                            | <b>Суп Крестьянский, 200</b><br><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><br><i>свинина ох., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</i>                    |   |
| 180                            | <b>Компот морковно-лимонный, 180</b><br><i>морковь, лимон, сахар</i>  | ЭЦ-60, Б-1, У/в-15, Вит.С-2, Са-13, Mg-18, P-26   |
| 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-388, Б-10, Ж-10, У/в-67, Вит.С-26, Вит.Е-1, Са-44, Mg-41, P-94, Fe-1, Минер.вещества(Са)-8   |
| <b><u>Полдник</u></b>          |   |   |
| 100                            | <b>Йогурт, 100</b>  | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3  |
| 60                             | <b>Сдоба, 60</b><br><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-478, Б-27, Ж-24, У/в-39, 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><br><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><br><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   |
| 180                            | <b>Компот из шиповника, 180</b><br><i>сахар, шиповник</i>   | ЭЦ-66, У/в-15   |
| 100                            | <b>Яблоки, 100</b>  | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2   |
| 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-466, Б-12, Ж-14, У/в-69, Вит.С-30, Вит.Е-1, Са-188, Mg-52, P-230, Fe-4   |
| <b>Итого за день</b>           |   | ЭЦ-39 832, Б-562, Ж-71, У/в-9 337, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 060, Вит.Е-4, Са-7 700, Mg-4 176, P-7 998, Fe-311, Минер.вещества(Са)-8 |