

Меню с 1,5 до 3 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями,150	ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-220, Mg-27, P-177
молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная		
150	Кофейный напиток на молоке, 150	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
молоко свежее, сахар, кофейный напиток		
20	Бутерброд с маслом, 20	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
батон с маслом, масло сливочное		
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-481, Б-13, Ж-20, У/в-64, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-367, Mg-50, P-312
<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		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 белокачанной капусты,40	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7, P-14
капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная		
150	Рассольник Ленинградский,150	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-10, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-17, Mg-16, P-46, Fe-1
картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, сметана, соль йодированная		
165/10	Рулет из карт.с отварным мясом,165/10	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Mg-36, P-155, Fe-3
картофель, кури, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная		
150	Компот из сухофруктов ,150	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
сахар, сухофрукты		
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-572, Б-21, Ж-21, У/в-28, Вит.А-1, Вит.С-15, Вит.Е-3, Са-74, Mg-63, P-229, Fe-4
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
120	Овощи тушеные,120	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Mg-30, P-64, Fe-1
картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная		
180	Чай без сахара ,180	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
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-196, Б-4, Ж-4, У/в-34, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-65, Mg-46, P-96, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-107 712, Б-1 181, Ж-607, У/в-25 450, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 056, Вит.Е-7, Са-7 506, Mg-4 159, P-7 637, Fe-308

Меню 3-7 (1нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями,180 молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-233, Б-8, Ж-10, У/в-27, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-263, Mg-32, P-212
180	Кофейный напиток на молоке, 180 молоко свежее, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с маслом, масло сливочное	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-626, Б-18, Ж-23, У/в-85, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-442, Mg-62, P-386
<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		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>		
60	Салат из белокачанной капусты,60 капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, P-20
200	Рассольник Ленинградский,200 картофель, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, крупа перловая, масло растительное, сметана, укроп свежий, соль йодированная	ЭЦ-119, Б-2, Ж-6, У/в-14, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-23, Mg-21, P-61, Fe-1
190	Рулет из карт.с отварным мясом,190/12 картофель, кури, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, P-169, Fe-3
180	Компот из сухофруктов,180 сахар, сухофрукты	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-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-698, Б-24, Ж-26, У/в-44, Вит.А-1, Вит.С-22, Вит.Е-4, Са-98, Mg-76, P-271, Fe-4
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
150	Овощи тушеные,150 картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-50, Mg-37, P-81, 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
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-197, Б-5, Ж-5, У/в-33, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-61, Mg-45, P-109, Fe-3
Итого за день		ЭЦ-107 984, Б-1 190, Ж-616, У/в-25 486, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 064, Вит.Е-9, Са-7 601, Mg-4 183, P-7 766, Fe-307