## Меню с 1,5 до 3 (1нед) Пятница

150   Суп молочный с   ЭЩ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23, Вит.С-1, Вит.Е-2, макаронные изделиями, 150   Мд-27, Р-177	Ca-220, Mg-16, P-102
150 Суп молочный с ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23, Вит.С-1, Вит.Е-2, макаронными изделиями,150 Мд-27, Р-177  150 Кофейный напиток на молоке, 150 № ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, 1 № № № № № № № № № № № № № № № № № №	Mg-16, P-102
Макаронными изделиями, 150 мд-27, Р-177  молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная  Кофейный напиток на молоке, 150  молоко свежее, сахар, кофейный напиток  20 Бутерброд с маслом, 20  батон с молоком, масло сливочное, в Сыр порционно, 8  Итого за Завтрак  100 Сок, 100  Мд-27, Р-177  Мд-27, Р-177  Мд-27, Р-177  ВЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, У Вит.С-2, Са-136, У Вит.С-2, Са-136, У Вит.С-2, Ка-1, У Вит.С-2, Са-136, У Вит.С-2, Ка-7, У Вит.С-2, Са-136, У Вит.С-2, Са	Mg-16, P-102
Макаронными изделиями, 150         малоко 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, 1 молоко свежее, сахар, кофейный напиток         20       Бутерброд с маслом, 20       ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Мg-4, Р-21         8       Сыр порционно,8       ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Мg-3, Р-12         Итого за Завтрак Са-367, Мg-50, Р-312         2-ой завтрак Зид-481, Б-13, Ж-20, У/в-64, Вит.В2-1, Вит. Са-367, Мg-50, Р-312         3Ц-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит. Вит.С-2 000, Са-7 000, Мg-4 000, Р-7 000, Га-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Га-7 000, Га-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Га-7 00	
150       Кофейный напиток на молоке, 150       ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Вит. С-2, К-7, У/в-15, Са-7, Мд-4, Р-21         10 Бумербород с маслом, 20       ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Мд-3, Р-12         Итого за Завтрак Са-367, Мд-50, Р-312       2-ой завтрак Вит. С-2, Об. Вит. В-10, Вит. С-2, Об. Са-7, Об.	
100 Молоке, 150  молоко свежее, сахар, кофейный напиток  20 Бутерброд с маслом, 20  8 Сыр порционно,8  100 Сок,100  9Ц-110, Б-3, Ж-4, У/В-17, ВИТ.С-2, Са-136, 1	
Молоко свежее, сахар, кофейный напиток  20 Бутерброд с маслом, 20 ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Мg-4, Р-21   8 Сыр порционно,8 ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Мg-3, Р-12  Итого за Завтрак ЭЦ-481, Б-13, Ж-20, У/в-64, Вит.В2-1, Вит. Са-367, Мg-50, Р-312  2-ой завтрак  100 Сок,100 ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит. Вит.С-2 000, Са-7 000, Мg-4 000, Р-7 000, Г	D-3, Вит.Е-2,
20 Бутерброд с маслом, 20 ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Мg-4, Р-21 батон с матокам, масло сливочное  8 Сыр порционно,8 ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Мg-3, Р-12  Итого за Завтрак ЗЦ-481, Б-13, Ж-20, У/в-64, Вит.В2-1, Вит. Са-367, Мg-50, Р-312  2-ой завтрак  100 Сок,100 ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит. Вит.С-2 000, Са-7 000, Мg-4 000, Р-7 000, Г	С-3, Вит.Е-2,
8 Сыр порционно,8 ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, Р-12  Итого за Завтрак ЭЦ-481, Б-13, Ж-20, У/в-64, Вит.В2-1, Вит. Са-367, Mg-50, Р-312  2-ой завтрак ЗЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В1-10, Вит.В2-1, Вит.С-2 000, Са-7 000, Мg-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, Мд-4 000, Р-7 000, Гене Состина Вит.С-2 000, Са-7 000, В-50 00, Гене Состина Вит.С-2 000, Гене Состин	С-3, Вит.Е-2,
Итого за Завтрак         ЭЦ-481, Б-13, Ж-20, У/в-64, Вит.В2-1, Вит. Са-367, Мg-50, Р-312           2-ой завтрак           100         Сок,100         ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит. В1-10, Вит. Вит. С-2 000, Са-7 000, Мg-4 000, Р-7 000, Га-7 000,	С-3, Вит.Е-2,
Са-367, Mg-50, P-312  2-ой завтрак  3Ц-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10,	С-3, Вит.Е-2,
2-ой завтрак  100 Сок,100 ЗЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10,	
100 Сок, 100 ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Ви Вит.С-2 000, Са-7 000, Мg-4 000, Р-7 000, F	
	т.В2-10,
	e-300
Итого за 2-ой завтрак ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Ви Вит.С-2 000, Са-7 000, Мg-4 000, Р-7 000, F	r.B2-10, e-300
<u>06ed</u>	
<b>Салат из белокочанной</b> ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, С	Ca-24, Mg-7,
40 Kanyemi,40 P-14	, ,
капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная	
<b>Рассольник Ленингадский, 150</b> ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-10, Вит.С-4, Вит.Е-1, С Р-46, Fe-1	Ca-17, Mg-16,
картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, сметана, соль йодированная	
<b>Рулет из карт.с отварным</b> ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в26, Вит.Е-1, Са-28	3, Mg-36, P-155
мясом,165/10 Fe-3	
картофель, куры, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная	
150 Компот из сухофруктов ,150 ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Мg-1, Р-1	
сахар, сухофрумны 20 Хлеб пшеничный, 20 ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13	
40 Хлеб рэкано-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 Bur F-3
Ca-74, Mg-63, P-229, Fe-4	15, Bill.D 5,
<u>Полдник</u>	
<b>100 Кефир,100</b> ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4	
<b>20 Вафли</b> ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220	
<b>Итого за По</b> лдник ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224	
<u>Ужин</u>	
120 <b>Овощи тушеные,120</b> ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2 Мg-30, Р-64, Fe-1	!, Ca-40,
картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	
йодированная	
180 <b>Чай без сахара ,180</b> Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	
<b>100 Яблоки,100</b> ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мg-9, Р-11, 1	Fe-2
<b>20 Хлеб пшеничный, 20</b> ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Мg-3, Р-13	
100 Вода бутилированная	
<b>Итого за Ужин</b> ЭЦ-196, Б-4, Ж-4, У/в-34, Вит.С-38, Вит.Е-2	2, Ca-65,
Мg-46, Р-96, Fe-4 Итого за день ЭЦ-107 712, Б-1 181, Ж-607, У/в-25 450, Ви	 гг.А-1.
Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 056, Вит.Е-7.	, Ca-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, сс	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	эц-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	молоко свежее, сахар, кофейный напиток <b>Бутерброд с маслом, 30</b> батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Мд-6, Р-28
10	Сыр порционно,10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Мg-5, Р-24
	Итого за Завтран	<b>с</b> ЭЦ-626, Б-18, Ж-23, У/в-85, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-442, Mg-62, Р-386
	<u> 2-ой завтран</u>	<del>-</del> '
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, Р-7 000, Fe-300
	Итого за 2-ой завтрак	<b>с</b> ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Мg-4 000, Р-7 000, Fe-300
	<u>Обед</u>	
60	Салат из белокочанной капусты,60	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, P-20
200	капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йок Рассольник Ленингадский, 200 картофель, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, крупа пер	ЭЦ-119, Б-2, Ж-6, У/в-14, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Ca-23, Mg-21, P-61, Fe-1
	йодированная	овия, масло растательное, сметана, укроп свежий, соло
190	Рулет из карт.с отварным мясом,190/12	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, P-16 Fe-3
	картофель, куры, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яй	
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, Мд-4, Р-20
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
	Итого за Обед	<del>Ц</del> ЭЦ-698, Б-24, Ж-26, У/в-44, Вит.А-1, Вит.С-22, Вит.Е-4, Ca-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
		<b>ў</b> ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
	<u>Ужин</u>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-50,
150	Овощи тушеные, 150 картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, м	Mg-37, P-81, Fe-2
180	<sup>йодированная</sup> Чай без сахара ,180	Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мg-4, Р-20
100	Вода бутилированная	
		<b>1</b> 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