

## Меню 1,5 доз (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
20	<b>Яйцо вареное, 20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-431, Б-14, Ж-20, У/в-51, Вит.В2-1, Вит.С-3, Са-320, Mg-53, P-318, Fe-2
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Огурцы свеж.в нарезке, 40</b>	
150	<b>Щи по уральский, 150</b> <small>капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста</small>	ЭЦ-55, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-23
50	<b>Курица отв.кусочками, 50</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
110	<b>Каша перловая рассыпчатая, 110</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, P-119, Fe-1
150	<b>Компот из изюма, чернослива, св.яблока, 150</b> <small>яблоки, сахар, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-71, У/в-18, Са-7, Mg-6, P-8
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-562, Б-36, Ж-12, У/в-78, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-42, Mg-36, P-163, Fe-1
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Ряженка, 100</b>	
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Голубцы с гречневой кашей, 120</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, P-124, Fe-3
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
500	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 220, Б-508, Ж-7, У/в-9 131, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 042, Са-7 063, Mg-4 073, P-7 137, Fe-303
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 257, Б-558, Ж-40, У/в-9 268, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 064, Вит.Е-3, Са-7 433, Mg-4 167, P-7 624, Fe-307, Минер.вещества(Са)-5

## Меню 3-7 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная на молоке, 200</b> <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
20	<b>Яйцо вареное, 20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-547, Б-17, Ж-24, У/в-66, Вит.В2-1, Вит.С-4, Са-404, Mg-69, P-397, Fe-2
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурцы свеж.в нарезке, 50</b>	
200	<b>Щи по уральский, 200</b> <small>капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста</small>	ЭЦ-75, Б-2, Ж-4, У/в-8, Вит.С-22, Вит.Е-2, Са-24, Mg-17, P-33, Fe-1
50	<b>Курица отв.кусочками, 60</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-2
150	<b>Каша перловая рассыпчатая, 150</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Са-20, Mg-20, P-162, Fe-1
180	<b>Компот из изюма, чернослива, св.яблока, 180</b> <small>сахар, яблоки, чернослив, изюм</small>	ЭЦ-84, У/в-21, Са-8, Mg-7, P-10
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-699, Б-40, Ж-16, У/в-100, Вит.С-22, Вит.Е-3, Са-58, Mg-48, P-225, Fe-2
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Ряженка, 100</b>	
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Голубцы с гречневой кашей, 150</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, P-126, Fe-3
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
500	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 251, Б-508, Ж-8, У/в-9 137, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 042, Вит.Е-1, Са-7 066, Mg-4 074, P-7 146, Fe-303
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 541, Б-565, Ж-49, У/в-9 311, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 072, Вит.Е-3, Са-7 536, Mg-4 196, P-7 774, Fe-308, Минер.вещества(Са)-5