

Меню с 1,5до3 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Плов с фруктами,150 рис, морковь, курага, изюм, масло сливочное	ЭЦ-291, Б-4, Ж-13, У/в-39, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-32, Mg-43, Р-99, Fe-1
150	Кофейный напиток на молоке, 150 молоко свежее, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, Р-102
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-532, Б-9, Ж-24, У/в-71, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-175, Mg-63, Р-222, Fe-1
Второй завтрак		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Обед		
40	Помидоры свеж.в нарезке,40	
150	Борщ с капустой и картоф.,150 свекла, фасоль, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное	ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5, Вит.С-7, Са-24, Mg-15, Р-33, Fe-1
50	Биточек мясной паровой,50 птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное	ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1
110	Макаронные изделия отварные,110 макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, У/в-14, Вит.Е-4, Са-4, Mg-4, Р-18
150	Компот из сухофруктов ,150 сахар, сухофрукты	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, Р-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-458, Б-17, Ж-14, У/в-62, Вит.С-8, Вит.Е-4, Са-33, Mg-23, Р-65, Fe-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1
Полдник		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5
Ужин		
120	Сырники творожные,запеченые,120 творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-174, Mg-29, Р-276, Fe-1
30	Соус сметанный,30 сметана, мука пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1, Са-6, Mg-1, Р-6
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
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
300	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 489, Б-521, Ж-32, У/в-9 129, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 001, Вит.Е-2, Са-7 184, Mg-4 033, Р-7 295, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 581, Б-549, Ж-73, У/в-9 278, Вит.А-1, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 019, Вит.Е-7, Са-7 408, Mg-4 128, Р-7 593, Fe-305, Минер.вещества(Са)-12, Минер.вещества (Fe)-1

Меню 3-7 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
170	Плов с фруктами,170 рис, морковь, масло сливочное, курага, изюм	ЭЦ-330, Б-4, Ж-15, У/в-44, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-36, Mg-48, Р-112, Fe-1
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, Р-122
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-634, Б-11, Ж-28, У/в-84, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-207, Mg-73, Р-262, Fe-1
Второй завтрак		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Обед		
40	Помидоры свеж.в нарезке,50	
200	Борщ с капустой и картофелем,200 свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, фасоль, томатная паста, сахар	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Са-32, Mg-20, Р-44, Fe-1
60	Биточек мясной паровой,60 птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное	ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2
150	Макаронные изделия отварные,150 макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19, Вит.Е-5, Са-6, Mg-5, Р-24, Fe-1
180	Компот из сухофруктов,180 сахар, сухофрукты	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-1
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-588, Б-20, Ж-19, У/в-82, Вит.С-11, Вит.Е-5, Са-46, Mg-30, Р-89, Fe-2, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2
Полдник		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5
Ужин		
150	Сырники творожные,запеченые,150 творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-217, Mg-37, Р-345, Fe-1
30	Соус сметанный,30 сметана, мука пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1, Са-6, Mg-1, Р-6
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
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
300	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 612, Б-525, Ж-39, У/в-9 139, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 001, Вит.Е-3, Са-7 229, Mg-4 042, Р-7 371, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 936, Б-558, Ж-89, У/в-9 321, Вит.А-1, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 023, Вит.Е-9, Са-7 498, Mg-4 154, Р-7 733, Fe-306, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещества (Fe)-2