

Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Омлет натуральный ,60 яйцо, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1, Са-122, Mg-11, P-133, Fe-1
150	Какао на молоке,150 молоко свежее, сахар, какао	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-400, Б-14, Ж-24, У/в-32, Вит.С-2, Са-309, Mg-36, P-289, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
40	Салат из квашен.капусты,40 капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем.,150 капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, P-37, Fe-1
60	Фрикадельки мясные,60 птица, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6, Вит.А-31, Вит.С-1, Са-27, Mg-11, P-92, Fe-1
150	Картофельное пюре,150 картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11, Вит.С-5, Са-60, Mg-27, P-87, Fe-1
150	Чай без сахара ,150	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
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-555, Б-19, Ж-27, У/в-53, Вит.А-31, Вит.С-29, Вит.Е-3, Са-147, Mg-67, P-249, Fe-4
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
120	Биточки рисовые,140 рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39, Вит.С-1, Са-67, Mg-27, P-124, Fe-1
30	Соус молочный,сладкий,30 молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
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
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 390, Б-509, Ж-11, У/в-9 165, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 001, Са-7 089, Mg-4 032, P-7 152, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 463, Б-545, Ж-66, У/в-9 268, Вит.А-32, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 036, Вит.Е-3, Са-7 553, Mg-4 140, P-7 696, Fe-307, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13

Меню 3-7 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный ,100 яйцо, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2, Са-192, Mg-16, P-180, Fe-1
180	Какао на молоке,180 молоко свежее, сахар, какао	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, P-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-525, Б-18, Ж-33, У/в-41, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-417, Mg-47, P-370, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
50	Салат из квашен.капусты,50 капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, P-49, Fe-1
80	Фрикадельки мясные,80 птица, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7, Вит.А-41, Вит.С-1, Са-36, Mg-15, P-122, Fe-1
170	Картофельное пюре,170 картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12, Вит.С-5, Са-68, Mg-30, P-99, Fe-1
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
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-707, Б-25, Ж-34, У/в-67, Вит.А-42, Вит.С-37, Вит.Е-3, Са-183, Mg-81, P-313, Fe-4
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
150	Биточки рисовые,160 рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-280, Б-6, Ж-11, У/в-40, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-61, Mg-26, P-115, Fe-1
30	Соус молочный,сладкий,30 молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
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
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 427, Б-509, Ж-12, У/в-9 171, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 001, Вит.Е-1, Са-7 085, Mg-4 032, P-7 150, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 777, Б-555, Ж-83, У/в-9 297, Вит.А-43, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 044, Вит.Е-4, Са-7 693, Mg-4 165, P-7 839, Fe-307, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17