

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 молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-220, Mg-27, Р-177
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-436, Б-12, Ж-20, У/в-55, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-363, Mg-47, Р-300
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Огурцы свеж.в нарезке,40	
150	Рассольник Ленинградский,150 картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, сметана, соль йодированная	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-10, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-17, Mg-16, Р-46, Fe-1
165/10	Рулет из карт.с отварным мясом,165/10 картофель, птица, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Mg-36, Р-155, Fe-3
150	Компот из шиповника,150 сахар, шиповник	ЭЦ-62, У/в-14
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-547, Б-20, Ж-19, У/в-25, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-49, Mg-55, Р-214, Fe-4
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка,100	
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
120	Овощи тушеные,120 картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Mg-30, Р-64, Fe-1
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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 149, Б-504, Ж-4, У/в-9 124, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 031, Вит.Е-2, Са-7 044, Mg-4 033, Р-7 077, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 199, Б-536, Ж-44, У/в-9 217, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 045, Вит.Е-6, Са-7 472, Mg-4 144, Р-7 602, Fe-307, Минер.вещества(Са)-5

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 молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-537, Б-15, Ж-23, У/в-67, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-434, Mg-57, P-362
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
50	Огурцы свеж.в нарезке,50	
200	Рассольник Ленинградский,200 картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, крупа перловая, масло растительное, сметана, 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, птица, 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 шиповника,180 сахар, шиповник	ЭЦ-66, У/в-15
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-648, Б-23, Ж-23, У/в-37, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-60, Mg-64, P-250, Fe-4
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка,100	
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<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
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-38 197, Б-505, Ж-5, У/в-9 133, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 038, Вит.Е-2, Са-7 056, Mg-4 041, P-7 101, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-39 449, Б-543, Ж-52, У/в-9 250, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 055, Вит.Е-8, Са-7 566, Mg-4 171, P-7 724, Fe-308, Минер.вещества(Са)-5
