

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 с сыром,60 <i>яйцо, молоко свежее, сыр, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1, Са-122, Mg-11, P-133, Fe-1 |
| 150 | Какао на молоке,150 <i>молоко свежее, сахар, какао</i> | 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 <i>батон с молоком, масло сливочное</i> | 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 | Огурцы свеж.в нарезке,40 | |
| 150 | Щи из свежей капусты с картофелем.,150 <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, P-37, Fe-1 |
| 60 | Фрикадельки мясные,60 <i>птица, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</i> | 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 <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</i> | 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-502, Б-18, Ж-23, У/в-50, Вит.А-31, Вит.С-19, Вит.Е-1, Са-130, Mg-61, P-237, Fe-4 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 20 | Вафли | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | Биточки рисовые,140 <i>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</i> | 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 <i>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</i> | ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15 |
| 150 | Компот из шиповника,150 <i>сахар, шиповник</i> | ЭЦ-62, У/в-14 |
| 20 | Хлеб пшеничный,20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-452, Б-9, Ж-11, У/в-79, Вит.С-1, Са-89, Mg-32, P-152, Fe-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-69 872, Б-684, Ж-621, У/в-16 396, Вит.А-32, Вит.В2-1, Вит.С-25, Вит.Е-2, Са-536, Mg-134, P-684, Fe-7, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, 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 с сыром,100 <i>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</i> | ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2, Са-192, Mg-16, P-180, Fe-1 |
| 180 | Какао на молоке,180 <i>молоко свежее, сахар, какао</i> | 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 <i>батон с молоком, масло сливочное</i> | 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 | Огурцы свеж.в нарезке,50 | |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная</i> | 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 <i>птица, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</i> | 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 <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</i> | 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-641, Б-24, Ж-29, У/в-63, Вит.А-42, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-162, Mg-74, P-298, Fe-4 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 20 | Вафли | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Биточки рисовые,160 <i>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</i> | 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 <i>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</i> | ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15 |
| 180 | Компот из шиповника,180 <i>сахар, шиповник</i> | ЭЦ-66, У/в-15 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-493, Б-9, Ж-12, У/в-86, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-85, Mg-32, P-150, Fe-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-70 177, Б-694, Ж-637, У/в-16 425, Вит.А-43, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-672, Mg-158, P-824, Fe-7, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17 |