

## Меню 1,5 до3 (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>		
45	<b>Салат из свеклы с р/маслом, 45</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-21, Mg-9, P-19, Fe-1
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-613, Б-37, Ж-16, У/в-81, Вит.С-17, Вит.Е-4, Са-63, Mg-45, P-182, Fe-2
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок, 100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
50	<b>Булочка с крошкой, 50</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-311, Б-8, Ж-13, У/в-41, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Пудинг из творога с яблоком, 120</b> <small>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-139, Mg-24, P-199, Fe-1
150	<b>Чай без сахара, 150</b>	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	<b>Вода бутилированная</b>	
40	<b>Зефир</b>	ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-348, Б-15, Ж-17, У/в-33, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-154, Mg-35, P-224, Fe-3
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 727, Б-74, Ж-66, У/в-211, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-30, Вит.Е-7, Са-565, Mg-147, P-789, Fe-9

## 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>		
60	<b>Салат из свеклы с р/маслом, 60</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-28, Mg-12, P-25, Fe-1
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-768, Б-41, Ж-21, У/в-105, Вит.С-26, Вит.Е-5, Са-86, Mg-60, P-250, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок, 100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
60	<b>Булочка с крошкой, 60</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-358, Б-9, Ж-15, У/в-48, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Пудинг из творога с яблоком, 150</b> <small>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-348, Б-16, Ж-21, У/в-24, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-173, Mg-30, P-244, Fe-2
180	<b>Чай без сахара, 180</b>	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	
40	<b>Зефир</b>	ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-438, Б-18, Ж-21, У/в-43, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-190, Mg-42, P-276, Fe-4
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2 135, Б-85, Ж-81, У/в-267, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-40, Вит.Е-8, Са-712, Mg-186, P-1 001, Fe-11