

## Меню с 1,5до3 (1 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Плов с фруктами,150</b> <i>рис, морковь, курага, изюм, масло сливочное</i>	ЭЦ-291, Б-4, Ж-13, У/в-39, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-32, Mg-43, P-99, Fe-1
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	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> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-532, Б-9, Ж-24, У/в-71, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-175, Mg-63, P-222, Fe-1
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из квашен.капусты,40</b> <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-12
150	<b>Борщ с капустой и картоф.,150</b> <i>свекла, фасоль, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5, Вит.С-7, Са-24, Mg-15, P-33, Fe-1
50	<b>Биточек мясной паровой,50</b> <i>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1
110	<b>Макаронные изделия отварные,110</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, У/в-14, Вит.Е-4, Са-4, Mg-4, P-18
150	<b>Компот из сухофруктов ,150</b> <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
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-511, Б-18, Ж-18, У/в-65, Вит.С-18, Вит.Е-6, Са-50, Mg-29, P-77, Fe-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Сырники творожные,запеченые,120</b> <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-174, Mg-29, P-276, Fe-1
30	<b>Соус сметанный,30</b> <i>сметана, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1, Са-6, Mg-1, P-6
100	<b>Сок,100</b>	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	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
300	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		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, P-7 295, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 634, Б-550, Ж-77, У/в-9 281, Вит.А-1, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 029, Вит.Е-9, Са-7 425, Mg-4 134, P-7 605, 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
170	<b>Плов с фруктами,170</b> <i>рис, морковь, масло сливочное, курага, изюм</i>	ЭЦ-330, Б-4, Ж-15, У/в-44, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-36, Mg-48, P-112, Fe-1
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	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> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-634, Б-11, Ж-28, У/в-84, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-207, Mg-73, P-262, Fe-1
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат из квашен.капусты,50</b> <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15
200	<b>Борщ с капустой и картофелем,200</b> <i>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, фасоль, томатная паста, сахар</i>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Са-32, Mg-20, P-44, Fe-1
60	<b>Биточек мясной паровой,60</b> <i>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2
150	<b>Макаронные изделия отварные,150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19, Вит.Е-5, Са-6, Mg-5, P-24, Fe-1
180	<b>Компот из сухофруктов,180</b> <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-1
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-654, Б-21, Ж-24, У/в-86, Вит.С-23, Вит.Е-8, Са-67, Mg-37, P-104, Fe-2, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Сырники творожные,запеченные,150</b> <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-217, Mg-37, P-345, Fe-1
30	<b>Соус сметанный,30</b> <i>сметана, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-42, Ж-4, У/в-1, Са-6, Mg-1, P-6
100	<b>Сок,100</b>	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	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
300	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		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, P-7 371, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-40 002, Б-559, Ж-94, У/в-9 325, Вит.А-1, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 035, Вит.Е-11, Са-7 519, Mg-4 161, P-7 748, Fe-306, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещества (Fe)-2