

Меню с1,5до3 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшениая молочная,150 молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, Р-157, 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, Р-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с маюаком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, Р-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-471, Б-14, Ж-20, У/в-59, Вит.С-4, Са-357, Mg-59, Р-325, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
<u>Второй завтрак</u>		
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
Итого за Второй завтрак		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
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы с сол.огурцом,40 свекла, огуpцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное	ЭЦ-42, Б-1, Ж-3, У/в-3, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-14, Mg-9, Р-18
150	Суп картофельный с клецками,150 картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16
130	Гороховое пюре с маслом,130 горох, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, Р-197, Fe-6
60	Биточки "Морской",60 минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная	ЭЦ-87, Б-6, Ж-4, У/в-6, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, Р-30, Fe-1, Минер.вещества (Na)-41, Минер.вещества(К)-144, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(Р)-82
150	Компот из лимонов,150 сахар, лимон	ЭЦ-52, 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-698, Б-34, Ж-14, У/в-108, Вит.В1-1, Вит.С-16, Вит.Е-3, Са-129, Mg-94, Р-258, Fe-7, Минер.вещества (Na)-41, Минер.вещества(К)-144, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(Р)-82
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
140	Жаркое по домашнему,140 картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное	ЭЦ-201, Б-8, Ж-10, У/в-20, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-21, Mg-39, Р-135, Fe-2
150	Компот из черной смородины,150 смородина замороженная, сахар	ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, Р-8
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-305, Б-10, Ж-10, У/в-44, Вит.С-25, Вит.Е-2, Са-33, Mg-52, Р-156, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-107 937, Б-1 201, Ж-606, У/в-25 535, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 044, Вит.Е-5, Са-7 519, Mg-4 205, Р-7 739, Fe-310, Зола-2, Минер.вещества (Na)-41, Минер.вещества(К)-184, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-95

Меню 3-7 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшениая молочная,200 молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, 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 маюаком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
10	Сыр порционно,10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-636, Б-19, Ж-26, У/в-83, Вит.В2-1, Вит.С-5, Са-455, Mg-78, P-423, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<u>2-ой завтрак</u>		
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
Итого за 2-ой завтрак		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
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с сол.огурцом,60 свекла, огуpцы соленые, зеленый горошек, масло растительное, лук репчатый	ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-21, Mg-13, P-27, Fe-1
200	Суп картофельный с клецками,200 картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21
150	Гороховое пюре с маслом,150 горох, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Mg-66, P-170, Fe-5
70	Биточки "Морской",70 минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная	ЭЦ-103, Б-8, Ж-5, У/в-7, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-20, Mg-8, P-37, Fe-1, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-168, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-96
180	Компот из лимонов,180 сахар, лимон	ЭЦ-63, У/в-16
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-780, Б-35, Ж-19, У/в-121, Вит.В1-1, Вит.С-21, Вит.Е-4, Са-135, Mg-91, P-254, Fe-7, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-168, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-96
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
170	Жаркое по домашнему,170 картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное	ЭЦ-240, Б-10, Ж-11, У/в-24, Вит.С-30, Вит.Е-2, Са-25, Mg-47, P-164, Fe-2
200	Компот из черной смородины,200 смородина замороженная, сахар	ЭЦ-76, У/в-19, Вит.С-1, Са-12, Mg-15, P-12
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-387, Б-12, Ж-11, У/в-58, Вит.С-30, Вит.Е-2, Са-43, Mg-66, P-196, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-108 266, Б-1 209, Ж-618, У/в-25 586, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 056, Вит.Е-6, Са-7 633, Mg-4 235, P-7 873, Fe-310, Зола-2, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-222, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-113