

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 <i>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-220, Мг-27, Р-177
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Мг-16, Р-102
20	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Мг-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, Мг-47, Р-300
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Салат из белокочанной капусты, 40 <i>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Мг-7, Р-14
150	Рассольник Ленинградский, 150 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, сметана, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-10, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-17, Мг-16, Р-46, Fe-1
165/10	Рулет из карт.с отварным мясом, 165/10 <i>картофель, птица, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Мг-36, Р-155, Fe-3
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, Мг-3, Р-13
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-583, Б-21, Ж-21, У/в-29, Вит.А-1, Вит.С-15, Вит.Е-3, Са-73, Мг-62, Р-228, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-1 066, Б-33, Ж-41, У/в-94, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-24, Вит.Е-6, Са-452, Мг-118, Р-539, Fe-6

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 <i>молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная</i>	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 <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	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-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>		
60	Салат из белокочанной капусты, 60 <i>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, P-20
200	Рассольник Ленинградский, 200 <i>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, крупа перловая, масло растительное, сметана, соль йодированная</i>	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 <i>картофель, птица, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</i>	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 <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
50	Хлеб ржано-пшеничный, 50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-702, Б-24, Ж-26, У/в-43, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.Е-4, Са-96, Mg-75, P-270, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-1 286, Б-39, Ж-49, У/в-120, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-32, Вит.Е-7, Са-546, Mg-141, P-643, Fe-6