

## Меню 1,5 доз (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 маляком, 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 сыром, 45</b> <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-61, Б-2, Ж-4, У/в-3, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-82, Mg-12, P-53, 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-623, Б-38, Ж-16, У/в-81, Вит.С-18, Вит.Е-3, Са-124, Mg-48, P-216, Fe-2
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт, 100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	<b>Булочка с крошкой, 50</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, оражжи</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-272, Б-7, Ж-12, У/в-34, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Голубцы с гречневой кашей, 120</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, P-124, Fe-3
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>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-220, Б-8, Ж-7, У/в-31, Вит.С-42, Са-68, Mg-77, P-145, Fe-4
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 570, Б-67, Ж-55, У/в-202, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-67, Вит.Е-6, Са-540, Mg-192, P-744, Fe-10

## 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 маляком, 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 сыром, 60</b> <small>свекла, сыр, масло растительное</small>	ЭЦ-80, Б-3, Ж-6, У/в-4, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-108, Mg-15, P-70, 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-779, Б-43, Ж-22, У/в-104, Вит.С-27, Вит.Е-4, Са-166, Mg-63, P-295, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт, 100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	<b>Булочка с крошкой, 60</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, орехи</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-319, Б-8, Ж-14, У/в-41, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Голубцы с гречневой кашей, 150</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, P-126, Fe-3
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>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-251, Б-8, Ж-8, У/в-37, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-71, Mg-78, P-154, Fe-4
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1920, Б-76, Ж-68, У/в-253, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-77, Вит.Е-7, Са-673, Mg-225, P-924, Fe-11