

## Меню с1,5до3 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеница молочная,150</b> <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
150	<b>Какао на молоке,150</b> <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с маслом, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-426, Б-13, Ж-20, У/в-50, Вит.С-4, Са-353, Mg-56, P-313, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<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 свеклы с сол.огурцом,40</b> <i>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-42, Б-1, Ж-3, У/в-3, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-14, Mg-9, P-18
150	<b>Суп картофельный с клецками,150</b> <i>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16
130	<b>Гороховое пюре с маслом,130</b> <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, P-197, Fe-6
60	<b>Биточки "Морской",60</b> <i>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</i>	ЭЦ-87, Б-6, Ж-4, У/в-6, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-30, Fe-1, Минер.вещества (Na)-41, Минер.вещества(К)-144, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-82
150	<b>Компот из лимонов,150</b> <i>сахар, лимон</i>	ЭЦ-52, У/в-14
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-698, Б-34, Ж-14, У/в-108, Вит.В1-1, Вит.С-16, Вит.Е-3, Са-129, Mg-94, P-258, Fe-7, Минер.вещества (Na)-41, Минер.вещества(К)-144, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-82
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Жаркое по домашнему,140</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-201, Б-8, Ж-10, У/в-20, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-21, Mg-39, P-135, Fe-2
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
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 249, Б-510, Ж-10, У/в-9 130, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 024, Вит.Е-1, Са-7 025, Mg-4 042, P-7 148, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 514, Б-560, Ж-48, У/в-9 311, Вит.В1-12, Вит.В2-11, Вит.С-2 051, Вит.Е-5, Са-7 523, Mg-4 201, P-7 730, Fe-312, Зола-2, Минер.вещества (Na)-41, Минер.вещества(К)-184, Минер.вещества(Са)-19, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-95

## Меню 3-7 (2 нед) Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшеница молочная, 200</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Мг-42, Р-209, Fe-1
180	<b>Какао на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Мг-25, Р-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
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, Мг-6, Р-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-547, Б-16, Ж-26, У/в-65, Вит.В2-1, Вит.С-5, Са-447, Мг-73, Р-399, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с сол.огурцом, 60</b> <small>свекла, огурцы соленые, зеленый горошек, масло растительное, лук репчатый</small>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-21, Мг-13, P-27, Fe-1
200	<b>Суп картофельный с клецками, 200</b> <small>картофель, мука пшеничная, птица, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21
150	<b>Гороховое пюре с маслом, 150</b> <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Мг-66, P-170, Fe-5
70	<b>Биточки "Морской", 70</b> <small>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</small>	ЭЦ-103, Б-8, Ж-5, У/в-7, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-20, Мг-8, P-37, Fe-1, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-168, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-96
180	<b>Компот из лимонов, 180</b> <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-63, У/в-16
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-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-780, Б-35, Ж-19, У/в-121, Вит.В1-1, Вит.С-21, Вит.Е-4, Са-135, Мг-91, P-254, Fe-7, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-168, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-96
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок, 100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
170	<b>Жаркое по домашнему, 170</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-240, Б-10, Ж-11, У/в-24, Вит.С-30, Вит.Е-2, Са-25, Мг-47, P-164, Fe-2
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, Мг-4 000, P-7 000, Fe-300
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, P-20
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 311, Б-512, Ж-11, У/в-9 139, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 030, Вит.Е-2, Са-7 031, Мг-4 051, P-7 184, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 779, Б-566, Ж-60, У/в-9 348, Вит.В1-12, Вит.В2-11, Вит.С-2 062, Вит.Е-6, Са-7 629, Мг-4 224, P-7 848, Fe-312, Зола-2, Минер.вещества (Na)-48, Минер.вещества(К)-222, Минер.вещества(Са)-21, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-113