

Меню 1,5 до3 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная на молоке,150 молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, Р-157, Fe-1
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, Р-38, Fe-1
150	Кофейный напиток на молоке, 150 молоко свежее, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, Р-102
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-431, Б-14, Ж-20, У/в-51, Вит.В2-1, Вит.С-3, Са-320, Mg-53, Р-318, Fe-2
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
40	Салат из квашен.капусты,40 капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, Р-12
150	Щи по уральский,150 капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста	ЭЦ-55, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, Р-23
50	Курица отв.кусочками,50 куры, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
110	Каша перловая рассыпчатая,110 крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, Р-119, Fe-1
150	Компот из шиповника,150 сахар, шиповник	ЭЦ-62, 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-606, Б-37, Ж-16, У/в-77, Вит.С-24, Вит.Е-4, Са-52, Mg-36, Р-167, Fe-1
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
120	Голубцы с гречневой кашей,120 капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, Р-124, Fe-3
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
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 220, Б-508, Ж-7, У/в-9 131, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 042, Са-7 063, Mg-4 073, Р-7 137, Fe-303
Итого за день		ЭЦ-39 375, Б-562, Ж-47, У/в-9 277, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 074, Вит.Е-4, Са-7 443, Mg-4 167, Р-7 628, Fe-307, Минер.вещества(Са)-5

Меню 3-7 (2 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшеничная на молоке,200 молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
180	Кофейный напиток на молоке, 180 молоко свежее, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-547, Б-17, Ж-24, У/в-66, Вит.В2-1, Вит.С-4, Са-404, Mg-69, P-397, Fe-2
Второй завтрак		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Обед		
50	Салат из квашен.капусты,50 капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15
200	Щи по уральский,200 капуста свежая, морковь, лук репчатый, рис, масло растительное, сметана, томатная паста	ЭЦ-75, Б-2, Ж-4, У/в-8, Вит.С-22, Вит.Е-2, Са-24, Mg-17, P-33, Fe-1
60	Курица отв.кусочками,60 куры, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	Каша перловая рассыпчатая,150 крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Са-20, Mg-20, P-162, Fe-1
180	Компот из шиповника,180 сахар, шиповник	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-774, Б-46, Ж-22, У/в-99, Вит.С-35, Вит.Е-5, Са-71, Mg-48, P-230, Fe-2
Полдник		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
Ужин		
150	Голубцы с гречневой кашей,150 капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, P-126, Fe-3
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
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 251, Б-508, Ж-8, У/в-9 137, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 042, Вит.Е-1, Са-7 066, Mg-4 074, P-7 146, Fe-303
Итого за день		ЭЦ-39 690, Б-574, Ж-58, У/в-9 320, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 085, Вит.Е-6, Са-7 549, Mg-4 196, P-7 779, Fe-308, Минер.вещества(Са)-5