

Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная на молоке, 150 <i>молоко свежее, крупа пшеничная, 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	Какао на молоке, 150 <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	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с маюком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
20	Яйцо вареное, 20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
Итого за Завтрак		ЭЦ-457, Б-16, Ж-22, У/в-50, Вит.В2-1, Вит.С-4, Са-364, Mg-58, P-351, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<u>Второй завтрак</u>		
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
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы с сол.огурцом, 40 <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	Щи из свежей капусты с картофелем, 150 <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, P-37, Fe-1
60	Фрикадельки мясные, 60 <i>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-165, Б-9, Ж-12, У/в-6, Вит.А-31, Вит.С-1, Са-27, Mg-11, P-92, Fe-1
110	Макаронные изделия отварные, 110 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, У/в-14, Вит.Е-4, Са-4, Mg-4, P-18
150	Чай без сахара, 150	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-511, Б-19, Ж-23, У/в-56, Вит.А-31, Вит.С-18, Вит.Е-6, Са-88, Mg-47, P-186, Fe-3
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
50	Рыба туш.с овощ.и томат., 50 <i>минтай св.м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-6, Mg-8, P-13, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-86
150	Картофель отварной, 120 <i>картофель, масло сливочное</i>	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-32, Са-16, Mg-36, P-92, Fe-1
150	Кисель из черной смородины, 150 <i>смородина замороженная, крахмал, сахар</i>	ЭЦ-56, У/в-14
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-294, Б-11, Ж-7, У/в-52, Вит.С-34, Вит.Е-2, Са-26, Mg-47, P-118, Fe-2, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-86
Итого за день		ЭЦ-1349, Б-49, Ж-55, У/в-170, Вит.А-31, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-60, Вит.Е-8, Са-486, Mg-157, P-661, Fe-8, Зола-2, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-190, Минер.вещества(Са)-19, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-99

Меню 3-7 (1 нед) Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная на молоке, 200 <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
180	Какао на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	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 <small>батон с маюком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
20	Яйцо вареное, 20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
Итого за Завтрак		ЭЦ-578, Б-19, Ж-28, У/в-65, Вит.В2-1, Вит.С-5, Са-458, Mg-75, P-437, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<u>Второй завтрак</u>		
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
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с сол.огурцом, 60 <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, Mg-13, P-27, Fe-1
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, P-49, Fe-1
80	Фрикадельки мясные, 80 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-219, Б-12, Ж-16, У/в-7, Вит.А-41, Вит.С-1, Са-36, Mg-15, P-122, Fe-1
150	Макаронные изделия отварные, 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19, Вит.Е-5, Са-6, Mg-5, P-24, Fe-1
180	Чай без сахара, 180	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
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-689, Б-25, Ж-32, У/в-75, Вит.А-42, Вит.С-25, Вит.Е-8, Са-121, Mg-62, P-250, Fe-5
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
70	Рыба туш.с овощ.и томат., 70 <small>минтай св.м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>	ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-8, Mg-11, P-18, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-20, Минер.вещес/(P)-120
150	Картофель отварной, 150 <small>картофель, масло сливочное</small>	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-32, Са-16, Mg-36, P-92, Fe-1
180	Кисель из черной смородины, 180 <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-342, Б-13, Ж-8, У/в-60, Вит.С-35, Вит.Е-3, Са-30, Mg-51, P-130, Fe-2, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-20, Минер.вещес/(P)-120
Итого за день		ЭЦ-1696, Б-60, Ж-71, У/в-212, Вит.А-43, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-68, Вит.Е-10, Са-617, Mg-193, P-823, Fe-10, Зола-2, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-264, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-137