

Меню с 1,5до 3 (1 нед.) Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная,150 молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, P-115
150	Чай с молоком,150 молоко свежее, сахар, чай	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13, Вит.С-2, Са-148, Mg-20, P-115, Fe-1
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с маюком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-392, Б-11, Ж-18, У/в-48, Вит.С-3, Са-294, Mg-42, P-251, Fe-1
<u>Второй завтрак</u>		
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
Итого за Второй завтрак		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
<u>Обед</u>		
40	Салат "Зимний",40 картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4, Вит.С-6, Минер.вещества(Са)-7
150	Суп Крестьянский,150 картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пишено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У/в-8, Вит.С-12, Вит.Е-1, Са-19, Mg-14, P-36
120	Голубцы ленивые,120 свинина ох., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная	
150	Компот из чернослива,150 чернослив, сахар	ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, P-8
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-305, Б-6, Ж-8, У/в-53, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-31, Mg-27, P-57, Минер.вещества(Са)-7
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
130	Котлеты картофельные с маслом,130 картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо	ЭЦ-218, Б-8, Ж-10, У/в-23, Вит.С-19, Са-128, Mg-32, P-159, Fe-1
30	Соус молочный,30 молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2, Са-19, Mg-2, P-16
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
150	Компот из сухофруктов ,150 сахар, сухофрукты	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-395, Б-11, Ж-12, У/в-58, Вит.С-27, Вит.Е-1, Са-168, Mg-47, P-200, Fe-3
Итого за день		ЭЦ-39 147, Б-530, Ж-41, У/в-9 265, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 049, Вит.Е-2, Са-7 493, Mg-4 116, P-7 508, Fe-304, Минер.вещества(Са)-12

Меню 3-7 (1 нед.) Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная,200 молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, P-153
200	Чай с молоком,200 молоко свежее, сахар, чай	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Са-161, Mg-23, P-125, Fe-1
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с маюком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-500, Б-13, Ж-23, У/в-62, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-355, Mg-54, P-306, Fe-1
<u>Второй завтрак</u>		
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
Итого за Второй завтрак		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
<u>Обед</u>		
50	Салат "Зимний",50 картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-7, Минер.вещества(Са)-8
200	Суп Крестьянский,200 картофель, капуста свежая, морковь, сметана, пишено, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-93, Б-2, Ж-5, У/в-10, Вит.С-16, Вит.Е-1, Са-25, Mg-19, P-48, Fe-1
150	Голубцы ленивые,150 свинина ох., капуста свежая, лук репчатый, рис, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное	
200	Компот из чернослива,200 чернослив, сахар	ЭЦ-76, У/в-19, Вит.С-1, Са-12, Mg-15, P-12
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-404, Б-9, Ж-10, У/в-71, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-43, Mg-38, P-80, Fe-1, Минер.вещества(Са)-8
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
150	Котлеты картофельные с маслом,150 картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, яйцо	ЭЦ-251, Б-9, Ж-12, У/в-27, Вит.С-22, Вит.Е-1, Са-147, Mg-37, P-183, Fe-2
30	Соус молочный,30 молоко свежее, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У/в-2, Са-19, Mg-2, P-16
180	Компот из сухофруктов,180 сахар, сухофрукты	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-1
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-462, Б-12, Ж-14, У/в-70, Вит.С-31, Вит.Е-1, Са-190, Mg-53, P-231, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-39 421, Б-536, Ж-50, У/в-9 309, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 059, Вит.Е-2, Са-7 588, Mg-4 145, P-7 617, Fe-306, Минер.вещества(Са)-13