

Меню с 1,5 до 3 (1 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом,150 <i>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
150	Чай с молоком,150 <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	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 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-368, Б-10, Ж-18, У/в-43, Вит.С-2, Са-230, Mg-58, P-249, Fe-2
<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 квашен.капусты,40 <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-12
150	Суп рыбный с картофелем,150 <i>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-17, Mg-11, P-43, Fe-1, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
48/30	Печень тушеная в сметане,48/30 <i>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3, Вит.А-6, Вит.В2-1, Вит.С-8, Са-17, Mg-14, P-222, Fe-5
150	Картофельное пюре,150 <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11, Вит.С-5, Са-60, Mg-27, P-87, Fe-1
150	Кисель св.яблок,150 <i>яблоки, крахмал, сахар</i>	ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, 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-600, Б-26, Ж-21, У/в-70, Вит.А-6, Вит.В2-2, Вит.С-34, Вит.Е-3, Са-120, Mg-64, P-381, Fe-8, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка,100	
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
120	Творожная запеканка,120 <i>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</i>	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15, Вит.С-4, Са-138, Mg-24, P-205, Fe-1
30	Соус молочный,сладкий,30 <i>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
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
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 401, Б-516, Ж-19, У/в-9 141, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 004, Са-7 160, Mg-4 029, P-7 233, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 413, Б-552, Ж-59, У/в-9 262, Вит.А-7, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 044, Вит.Е-3, Са-7 518, Mg-4 156, P-7 869, Fe-312, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-13, Минер.вещес/(P)-50

Меню 3 -7 (1 нед) Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом <i>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
200	Чай с молоком, 200 <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	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 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		
		ЭЦ-422, Б-11, Ж-20, У/в-51, Вит.С-2, Са-245, Mg-63, P-266, Fe-2
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки, 50	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		
		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
50	Салат из квашен.капусты, 50 <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15
200	Суп рыбный с картофелем, 200 <i>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-22, Mg-15, P-58, Fe-1, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
55/40	Печень тушеная в сметане, 55/40 <i>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-9, Са-21, Mg-17, P-270, Fe-6
170	Картофельное пюре, 170 <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12, Вит.С-5, Са-68, Mg-30, P-99, Fe-1
180	Кисель св.яблок, 180 <i>яблоки, крахмал, сахар</i>	ЭЦ-82, У/в-20, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, 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-744, Б-33, Ж-25, У/в-88, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-42, Вит.Е-3, Са-145, Mg-77, P-466, Fe-9, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
<u>Полдник</u>		
100	Ряженка, 100	
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		
		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
150	Творожная запеканка, 150 <i>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</i>	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19, Вит.С-5, Са-172, Mg-30, P-256, Fe-2
30	Соус молочный, сладкий, 30 <i>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
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-38 493, Б-519, Ж-24, У/в-9 150, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 005, Са-7 196, Mg-4 036, P-7 291, Fe-302
Итого за день		
		ЭЦ-39 726, Б-563, Ж-70, У/в-9 302, Вит.А-8, Вит.В1-11, Вит.В2-13, Вит.С-2 057, Вит.Е-4, Са-7 602, Mg-4 185, P-8 034, Fe-315, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-67