

Меню Осенне-Зимнее с1,5до 3 Нед.1,Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеница молочная,150 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
40	Салат из моркови и изюма, 40 гр. <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9
150	Какао на молоке,150 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-494, Б-14, Ж-23, У/в-59
<u>2-ой завтрак</u>		
95	Яблоки,50	ЭЦ-45, У/в-9
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
40	Салат "Зимний",40 <small>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4
150	Щи из свежей капусты с картофелем.,150 <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6
60	Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,60 <small>куры, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>	ЭЦ-119, Б-9, Ж-8, У/в-3
130	Макаронны запеченные с яйцом,130 <small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-227, Б-7, Ж-9, У/в-30
150	Компот из сухофруктов ,150 <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-51, У/в-13
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-645, Б-22, Ж-25, У/в-83
<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
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<u>Ужин</u>		
120	Овощная запеканка по-украинский,120 <small>молоко свежее, капуста свежая, свекла, морковь, яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, сыр</small>	ЭЦ-116, Б-4, Ж-5, У/в-13
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 187, Б-506, Ж-5, У/в-9 128
Итого за день		ЭЦ-39 434, Б-545, Ж-56, У/в-9 286

Меню Осенне-Зимнее(с3 до 7 Нед.1,Среда)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеница молочная,200 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
50	Салат из моркови и изюма, 50 гр. <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12
180	Какао на молоке,180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
Итого за Завтрак		ЭЦ-466, Б-14, Ж-21, У/в-57
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
50	Салат "Зимний",50 <small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста свежая, картофель, сметана, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
70	Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,70 <small>куры, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-9, У/в-3
160	Макаронны запеченные с яйцом,160 <small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-279, Б-9, Ж-11, У/в-37
180	Компот из сухофруктов,180 <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-62, У/в-16
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-804, Б-28, Ж-30, У/в-106
<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
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<u>Ужин</u>		
150	Овощная запеканка по-украинский,150 <small>молоко свежее, капуста свежая, свекла, морковь, яйцо, сахар, масло сливочное, мука пшеничная, сыр</small>	ЭЦ-145, Б-5, Ж-6, У/в-17
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 216, Б-507, Ж-6, У/в-9 132
Итого за день		ЭЦ-39 596, Б-552, Ж-60, У/в-9 312