

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

| Выход (г)                    | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)  |
|------------------------------|--|---|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |   |
| 120                          | <b>Пудинг<br/>творожно-морковный,120</b><br><i>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, масло сливочное, крупа манная</i>  | ЭЦ-301, Б-13, Ж-19, У/в-20, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-147,<br>Mg-30, P-218, Fe-1   |
| 30                           | <b>Соус из кураги,30</b><br><i>сахар, курага</i>   | ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, P-6   |
| 150                          | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><i>сахар, чай</i>   | ЭЦ-28, У/в-7  |
| 20                           | <b>Бутерброд с маслом, 20</b><br><i>батон с маслом, масло сливочное</i>  | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21  |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | ЭЦ-492, Б-15, Ж-26, У/в-50, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-161,<br>Mg-38, P-245, Fe-1   |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |  |   |
| 100                          | <b>Яблоки,100</b>  | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2   |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |  | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2   |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |   |
| 40                           | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты,40</b><br><i>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</i>  | ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7,<br>P-14   |
| 150                          | <b>Свекольник со сметаной с<br/>яйцом,150</b><br><i>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</i> | ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25,<br>Минер.вещества (Fe)-1  |
| 50                           | <b>Биточек мясной паровой,50</b><br><i>свинина охл., хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</i>  | ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7,<br>Минер.вещества (Fe)-1  |
| 110                          | <b>Каша перловая<br/>рассыпчатая,110</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>  | ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, P-119,<br>Fe-1   |
| 150                          | <b>Компот из чернослива,150</b><br><i>чернослив, сахар</i>   | ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, P-8   |
| 20                           | <b>Хлеб пшеничный,20</b>   | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13  |
| 40                           | <b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>   | ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17   |
| <b>Итого за Обед</b>         |  | ЭЦ-568, Б-18, Ж-20, У/в-79, Вит.С-20, Вит.Е-2, Са-51,<br>Mg-35, P-154, Fe-1, Минер.вещества(Са)-32,<br>Минер.вещества (Fe)-2                |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |   |
| 100                          | <b>Йогурт,100</b>  | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3  |
| 24                           | <b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>  | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5   |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5  |
| <b><u>Ужин</u></b>           |  |   |
| 60                           | <b>Кнели рыбные,60</b><br><i>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</i>  | ЭЦ-69, Б-6, Ж-3, У/в-4, Минер.вещества(Са)-39,<br>Минер.вещества (Fe)-1   |
| 150                          | <b>Картофельное пюре,150</b><br><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                          | <b>Кисель из отвара<br/>шиповника,150</b><br><i>сахар, шиповник, крахмал</i>   | ЭЦ-94, У/в-21   |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный,30</b>   | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20  |
| 200                          | <b>Вода бутилированная</b>   |   |
| <b>Итого за Ужин</b>         |  | ЭЦ-366, Б-11, Ж-9, У/в-51, Вит.С-5, Са-66, Mg-31, P-107,<br>Fe-1, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1                              |
| <b>Итого за день</b>         |  | ЭЦ-1 528, Б-46, Ж-58, У/в-196, Вит.В2-1, Вит.С-34,<br>Вит.Е-3, Са-294, Mg-113, P-517, Fe-5,<br>Минер.вещества(Са)-76, Минер.вещества (Fe)-3 |

## Меню Осенне-Зимнее с 3 до 7 Нед.1,вторн.

| Выход (г)                    | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)  |
|------------------------------|--|---|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |   |
| 150                          | <b>Пудинг<br/>творожно-морковный,150</b><br><small>творог, молоко свежее, морковь, сахар, яйцо, крупа манная, масло сливочное</small>  |   |
| 30                           | <b>Соус из кураги,30</b><br><small>сахар, курага</small>   | ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Мг-4, Р-6   |
| 180                          | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><small>сахар, чай</small>   | ЭЦ-34, У/в-9  |
| 30                           | <b>Бутерброд с маслом, 30</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>   | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Мг-6, Р-28  |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | ЭЦ-236, Б-3, Ж-9, У/в-37, Са-16, Мг-10, Р-34  |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |  |   |
| 100                          | <b>Яблоки,100</b>  | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2   |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |  | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2   |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |   |
| 60                           | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты,60</b><br><small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>  | ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Мг-11, Р-20   |
| 200                          | <b>Свекольник со сметаной с<br/>яйцом,200</b><br><small>картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-1   |
| 60                           | <b>Биточек мясной паровой,60</b><br><small>свинина охл., хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>  | ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2  |
| 150                          | <b>Каша перловая<br/>рассыпчатая,150</b><br><small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>  | ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Са-20, Мг-20, Р-162, Fe-1  |
| 200                          | <b>Компот из чернослива,200</b><br><small>чернослив, сахар</small>   | ЭЦ-76, У/в-19, Вит.С-1, Са-12, Мг-15, Р-12  |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный,30</b>   | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, Р-20  |
| 50                           | <b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>   | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  | ЭЦ-734, Б-22, Ж-26, У/в-105, Вит.С-25, Вит.Е-2, Са-74, Мг-50, Р-214, Fe-1, Минер.вещества(Са)-34, Минер.вещества (Fe)-3               |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |   |
| 100                          | <b>Йогурт,100</b>  | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3  |
| 24                           | <b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>  | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5   |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5  |
| <b><u>Ужин</u></b>           |  |   |
| 80                           | <b>Кнели рыбные,80</b><br><small>молоко свежее, минтай св./м, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>  | ЭЦ-91, Б-8, Ж-4, У/в-5, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1   |
| 170                          | <b>Картофельное пюре,170</b><br><small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>  | ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12, Вит.С-5, Са-68, Мг-30, Р-99, Fe-1   |
| 180                          | <b>Кисель из отвара<br/>шиповника,180</b><br><small>сахар, шиповник, крахмал</small>   | ЭЦ-103, У/в-23  |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный,30</b>   | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, Р-20  |
| 200                          | <b>Вода бутилированная</b>   |   |
| <b>Итого за Ужин</b>         |  | ЭЦ-415, Б-14, Ж-10, У/в-55, Вит.С-6, Са-74, Мг-34, Р-119, Fe-1, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1                          |
| <b>Итого за день</b>         |  | ЭЦ-1 487, Б-41, Ж-48, У/в-213, Вит.В2-1, Вит.С-38, Вит.Е-3, Са-180, Мг-103, Р-378, Fe-4, Минер.вещества(Са)-91, Минер.вещества (Fe)-4 |