

**Меню Осен.-Зимн.(с1,5до 3 ) Нед.1 Пятн.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,40</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
120	<b>Сырники творожные,запеченные,120</b> <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-174, Mg-29, P-276, Fe-1
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
30	<b>Соус яблочный,30</b> <i>яблоки, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-682, Б-24, Ж-39, У/в-60, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-328, Mg-64, P-421, Fe-1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Салат луковый,5</b> <i>лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-3
40	<b>Огурцы свеж.в нарезке,40</b>	
150	<b>Суп картофельный с бобовыми,150</b> <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-17, Mg-21, P-50, Fe-1
165/10	<b>Рулет из карт.с отварным мясом,165/10</b> <i>картофель, птица, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Mg-36, P-155, Fe-3
150	<b>Компот из лимонов,150</b> <i>сахар, лимон</i>	ЭЦ-52, У/в-14
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-538, Б-22, Ж-18, У/в-24, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-51, Mg-61, P-221, Fe-4
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Запеканка капустная,160</b> <i>капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное</i>	ЭЦ-154, Б-7, Ж-6, У/в-17, Вит.С-87, Вит.Е-2, Са-122, Mg-37, P-109, Fe-2
30	<b>Соус томатный,30</b> <i>мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль йодированная, сахар, томатная паста</i>	ЭЦ-745, Б-12, Ж-42, У/в-80, Вит.С-24, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5
100	<b>Сок,100</b>	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	<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-38 970, Б-521, Ж-48, У/в-9 212, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 110, Вит.Е-2, Са-7 128, Mg-4 041, P-7 129, Fe-302, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-108 708, Б-1 210, Ж-668, У/в-25 531, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 126, Вит.Е-7, Са-7 515, Mg-4 171, P-7 777, Fe-308, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5



**Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.1 Пятн.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,60</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
150	<b>Сырники творожные,запеченные,150</b> <i>творог, сахар, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная, масло растительное</i>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-217, Mg-37, P-345, Fe-1
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	<b>Соус яблочный,30</b> <i>сахар, яблоки, крахмал</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-845, Б-30, Ж-48, У/в-73, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-399, Mg-77, P-517, Fe-1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Салат луковый,5</b> <i>лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-3
50	<b>Огурцы свеж.в нарезке,50</b>	
200	<b>Суп картофельный с бобовыми,200</b> <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-23, Mg-28, P-66, Fe-2
190	<b>Рулет из карт.с отварным мясом,190/12</b> <i>картофель, птица, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</i>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, P-169, Fe-3
180	<b>Компот из лимонов,180</b> <i>сахар, лимон</i>	ЭЦ-63, У/в-16
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-646, Б-25, Ж-22, У/в-36, Вит.С-10, Вит.Е-3, Са-62, Mg-72, P-258, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Запеканка капустная,180</b> <i>капуста свежая, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло растительное</i>	ЭЦ-173, Б-7, Ж-7, У/в-19, Вит.С-97, Вит.Е-3, Са-137, Mg-41, P-123, Fe-2
30	<b>Соус томатный,30</b> <i>лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, морковь, сахар, томатная паста, соль йодированная</i>	ЭЦ-745, Б-12, Ж-42, У/в-80, Вит.С-24, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5
100	<b>Сок,100</b>	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	<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-38 989, Б-521, Ж-49, У/в-9 214, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 121, Вит.Е-3, Са-7 143, Mg-4 045, P-7 143, Fe-302, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-108 998, Б-1 219, Ж-682, У/в-25 558, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 140, Вит.Е-8, Са-7 612, Mg-4 199, P-7 924, Fe-309, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5

