

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из моркови,40 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
120	Сырники творожные,запеченые,120 <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
30	Соус яблочный,30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
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-682, Б-24, Ж-39, У/в-60
<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>		
5	Салат луковый,5 <small>лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-7, Ж-1
40	Огурцы свеж.в нарезке,40	
150	Суп картофельный с бобовыми,150 <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9
165/10	Рулет из карт.с отварным мясом,165/10 <small>картофель, кури, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26
150	Компот из лимонов,150 <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-52, У/в-14
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-538, Б-22, Ж-18, У/в-24
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка капустная,160 <small>капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное</small>	ЭЦ-154, Б-7, Ж-6, У/в-17
30	Соус томатный,30 <small>мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль йодированная, сахар, томатная паста</small>	ЭЦ-745, Б-12, Ж-42, У/в-80
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-38 970, Б-521, Ж-48, У/в-9 212
Итого за день		ЭЦ-108 729, Б-1 210, Ж-668, У/в-25 535

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)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из моркови,60 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
150	Сырники творожные,запеченые,150 <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
30	Соус яблочный,30 <small>сахар, яблоки, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-845, Б-30, Ж-48, У/в-73
<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>		
5	Салат луковый,5 <small>лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-7, Ж-1
50	Огурцы свеж.в нарезке,50	
200	Суп картофельный с бобовыми,200 <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп свежий</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12
190	Рулет из карт.с отварным мясом,190/12 <small>картофель, кури, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28
180	Компот из лимонов,180 <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-63, 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-646, Б-25, Ж-22, У/в-36
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка капустная,180 <small>капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное</small>	ЭЦ-173, Б-7, Ж-7, У/в-19
30	Соус томатный,30 <small>мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль йодированная, сахар, томатная паста</small>	ЭЦ-745, Б-12, Ж-42, У/в-80
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-38 989, Б-521, Ж-49, У/в-9 214
Итого за день		ЭЦ-109 021, Б-1 219, Ж-682, У/в-25 563