

Меню Осен.-Зимн.(с1,5до 3) Нед.2 Пятн.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 120 | Пудинг пшениый с творогом и морковью,120 <small>морковь, творог, пшено, яйцо, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-209, Б-7, Ж-8, У/в-27, Вит.С-1, Са-48, Mg-36, P-134, Fe-1 |
| 30 | Соус яблочный,30 <small>крахмал, яблоки, сахар</small> | ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1 |
| 150 | Какао на молоке,150 <small>молоко свежее, сахар, какао</small> | ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13 |
| 20 | Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21 |
| 4 | Сыр порционно,10 | ЭЦ-36, Б-1, У/в-7, Са-3, Mg-2, P-10 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-533, Б-15, Ж-21, У/в-70, Вит.С-4, Са-239, Mg-64, P-301, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 100 | Мандарин,100 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | |
| <u>Обед</u> | | |
| 35 | Огурец сол.порционно,35 | ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8 |
| 150 | Борщ с капустой и картоф.,150 <small>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5, Вит.С-7, Са-24, Mg-15, P-33, Fe-1 |
| 120 | Запеканка макаронная с мясом,120 <small>макаронные изделия, свинина осл., лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small> | ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29, Вит.С-1, Вит.Е-6, Са-17, Mg-18, P-135, Fe-2 |
| <u>Компот из</u> | | |
| 150 | изюма,чернослива,св.яблока,150 <small>яблоки, сахар, чернослив, изюм</small> | ЭЦ-71, У/в-18, Са-7, Mg-6, P-8 |
| 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-550, Б-20, Ж-15, У/в-80, Вит.С-10, Вит.Е-7, Са-60, Mg-47, P-197, Fe-3 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 50 | Булочка с крошкой,50 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small> | ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-311, Б-8, Ж-13, У/в-41, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | Картофель в молоке, 120 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</small> | ЭЦ-148, Б-4, Ж-4, У/в-23, Вит.С-25, Са-50, Mg-33, P-103, Fe-1 |
| 35 | Огурец сол.порционно,35 | ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8 |
| 180 | Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-34, У/в-9 |
| 20 | Хлеб пшеничный,20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-235, Б-6, Ж-4, У/в-43, Вит.С-27, Са-62, Mg-41, P-124, Fe-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 629, Б-49, Ж-53, У/в-234, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-40, Вит.Е-9, Са-381, Mg-161, P-681, Fe-6, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13 |

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.2 Пятн.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Пудинг пшениый с творогом и морковью,150 <small>морковь, творог, пшено, яйцо, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-262, Б-9, Ж-10, У/в-33, Вит.С-2, Са-60, Mg-45, P-168, Fe-2 |
| 30 | Соус яблочный,30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small> | ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1 |
| 150 | Какао на молоке,180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small> | ЭЦ-138, Б-5, Ж-7, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-14 |
| 30 | Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28 |
| 5 | Сыр порционно,8 | ЭЦ-28, Б-1, У/в-6, Са-2, Mg-2, P-8 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-619, Б-18, Ж-26, У/в-80, Вит.С-4, Са-252, Mg-75, P-340, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-14 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 100 | Мандарин,100 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | |
| <u>Обед</u> | | |
| 35 | Огурец сол.порционно,35 | ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем,200 <small>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, укроп свежий, сметана, масло сливочное, томатная паста, сахар</small> | ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Са-32, Mg-20, P-44, Fe-1 |
| 150 | Запеканка макаронная с мясом,150 <small>макаронные изделия, свинина осл., лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37, Вит.С-1, Вит.Е-8, Са-22, Mg-23, P-169, Fe-3 |
| 180 | Компот из изюма,чернослива,св.яблока,180 <small>сахар, яблоки, чернослив, изюм</small> | ЭЦ-84, У/в-21, Са-8, Mg-7, P-10 |
| 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-693, Б-24, Ж-20, У/в-102, Вит.С-12, Вит.Е-8, Са-76, Mg-59, P-251, Fe-4 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 60 | Булочка с крошкой,60 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small> | ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-358, Б-9, Ж-15, У/в-48, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Картофель в молоке, 150 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</small> | ЭЦ-185, Б-5, Ж-6, У/в-29, Вит.С-31, Са-63, Mg-41, P-128, Fe-1 |
| 35 | Огурец сол.порционно,35 | ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8 |
| 180 | Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-34, У/в-9 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-295, Б-7, Ж-6, У/в-54, Вит.С-33, Са-77, Mg-50, P-156, Fe-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 965, Б-58, Ж-67, У/в-284, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-49, Вит.Е-11, Са-429, Mg-194, P-819, Fe-8, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-14 |