

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
45	<b>Салат из моркови с яблоком, 45 гр.</b> <small>морковь, яблоки, масло растительное</small>	ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4
150	<b>Каша пшеничная на молоке,150</b> <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
40	<b>Яйцо вареное,40</b>	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5
150	<b>Какао на молоке,150</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-529, Б-18, Ж-28, У/в-54
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат витаминный с растит.маслом,50</b> <small>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-4, У/в-4
150	<b>Суп вермишелевый,150</b> <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9
50	<b>Курица отв.кусочками,50</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
150	<b>Рагу овощное,150</b> <small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20
150	<b>Кисель из черной смородины,150</b> <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-56, У/в-14
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-566, Б-37, Ж-12, У/в-77
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир,100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Рыба запеч.с картоф.по-русс.,120</b> <small>минтай св./м, картофель, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-140, Б-13, Ж-6, У/в-20
150	<b>Чай с сахаром,150</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-216, Б-15, Ж-6, У/в-37
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-69 821, Б-713, Ж-608, У/в-16 402

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Салат из моркови с яблоком, 60 гр.</b> <small>морковь, яблоки, масло растительное</small>	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6
200	<b>Каша пшеничная на молоке,200</b> <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
40	<b>Яйцо вареное,40</b>	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5
180	<b>Какао на молоке,180</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-677, Б-22, Ж-35, У/в-71
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат витаминный с растит.маслом,40</b> <small>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-45, Ж-3, У/в-3
200	<b>Суп вермишелевый,200</b> <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13
60	<b>Курица отв.кусочками,60</b> <small>куры, соль йодированная, лук репчатый</small>	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	<b>Рагу овощное,150</b> <small>картофель, капуста свежая, морковь, масло сливочное, лук репчатый</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20
180	<b>Кисель из черной смородины,180</b> <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-657, Б-43, Ж-13, У/в-92
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир,100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рыба запеч.с картоф.по-русс.,150</b> <small>картофель, минтай св./м, мука пшеничная, молоко свежее, масло сливочное</small>	ЭЦ-175, Б-16, Ж-7, У/в-25
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-280, Б-18, Ж-7, У/в-49
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-70 101, Б-726, Ж-617, У/в-16 441