

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Плов с фруктами,150 <i>рис, морковь, курага, изюм, масло сливочное</i>	ЭЦ-291, Б-4, Ж-13, У/в-39
150	Чай с сахаром,150 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-450, Б-6, Ж-20, У/в-61
<u>Обед</u>		
40	Салат "Зимний",40 <i>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4
150	Суп рыбный с картофелем,150 <i>картофель, горбуша св.мор., морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9
48/30	Печень тушеная в сметане,48/30 <i>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3
120	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-6, У/в-15
150	Компот из шиповника,150 <i>сахар, шиповник</i>	ЭЦ-62, 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-578, Б-25, Ж-20, У/в-72
<u>Полдник</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320
<u>Ужин</u>		
120	Овощи тушеные,120 <i>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</i>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14
150	Чай без сахара ,150	
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-191, Б-4, Ж-4, У/в-33
Итого за день		ЭЦ-107 639, Б-1 175, Ж-604, У/в-25 486

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Плов с фруктами, 170 <i>рис, морковь, масло сливочное, курага, изюм</i>	ЭЦ-330, Б-4, Ж-15, У/в-44
180	Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-534, Б-7, Ж-24, У/в-73
<u>Обед</u>		
50	Салат "Зимний", 50 <i>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6
200	Суп рыбный с картофелем, 200 <i>картофель, горбуша св.мор., морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12
55/40	Печень тушеная в сметане, 55/40 <i>печень говяжья, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Б-4, Ж-7, У/в-18
180	Компот из шиповника, 180 <i>сахар, шиповник</i>	ЭЦ-66, У/в-15
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-722, Б-33, Ж-24, У/в-91
<u>Полдник</u>		
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320
<u>Ужин</u>		
150	Овощи тушеные, 150 <i>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</i>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18
180	Чай без сахара, 180	
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-216, Б-5, Ж-5, У/в-37
Итого за день		ЭЦ-107 892, Б-1 185, Ж-613, У/в-25 521