

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>		
80	Суфле из яиц,80 <small>яйцо, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-112, Б-5, Ж-9, У/в-3, Са-26, Mg-5, P-71, Fe-1
40	Салат из моркови и изюма, 40 гр. <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, P-29, Fe-1
150	Чай с молоком,150 <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13, Вит.С-2, Са-148, Mg-20, P-115, Fe-1
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-409, Б-12, Ж-23, У/в-40, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-197, Mg-44, P-236, Fe-3
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Салат Овощной,40 <small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-7, Mg-8, P-19
150	Суп рыбный с картофелем,150 <small>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-17, Mg-11, P-43, Fe-1, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
48/30	Печень тушеная в сметане,48/30 <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3, Вит.А-6, Вит.В2-1, Вит.С-8, Са-17, Mg-14, P-222, Fe-5
150	Картофельное пюре,150 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11, Вит.С-5, Са-60, Mg-27, P-87, Fe-1
150	Компот из кураги,150 <small>курага, сахар</small>	ЭЦ-65, Б-1, У/в-16, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-24, Mg-16, P-22, Fe-1
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-595, Б-27, Ж-20, У/в-71, Вит.А-6, Вит.В2-2, Вит.С-28, Вит.Е-3, Са-129, Mg-79, P-406, Fe-8, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
<u>Полдник</u>		
100	Сок,100	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
24	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-38 020, Б-500, Ж-1, У/в-9 103, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
120	Овощи тушеные,120 <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Mg-30, P-64, Fe-1
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
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-206, Б-4, Ж-4, У/в-38, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-46, Mg-34, P-84, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-39 277, Б-543, Ж-48, У/в-9 262, Вит.А-7, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 068, Вит.Е-7, Са-7 388, Mg-4 166, P-7 737, Fe-314, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-13, Минер.вещес/(P)-50

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>		
95	Суфле из яиц,95 <small>молоко свежее, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-136, Б-6, Ж-11, У/в-4, Са-31, Mg-7, P-89, Fe-1
50	Салат из моркови и изюма, 50 гр. <small>морковь, масло растительное, сахар, изюм</small>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, P-35, Fe-1
200	Чай с молоком,200 <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Са-161, Mg-23, P-125, Fe-1
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-508, Б-14, Ж-28, У/в-52, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-220, Mg-54, P-277, Fe-3
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
50	Салат Овощной,50 <small>капуста квашеная, картофель, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-9, Mg-10, P-24
200	Суп рыбный с картофелем,200 <small>картофель, горбуша св.мор., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-22, Mg-15, P-58, Fe-1, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
55/40	Печень тушеная в сметане,55/40 <small>печень говяжья, лук репчатый, сметана, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-9, Са-21, Mg-17, P-270, Fe-6
170	Картофельное пюре,170 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12, Вит.С-5, Са-68, Mg-30, P-99, Fe-1
180	Компот из кураги,180 <small>курага, сахар, аскорбиновая кислота</small>	ЭЦ-80, Б-1, У/в-19, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-29, Mg-19, P-26, Fe-1
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-740, Б-34, Ж-24, У/в-89, Вит.А-8, Вит.В1-1, Вит.В2-2, Вит.С-35, Вит.Е-4, Са-155, Mg-95, P-497, Fe-9, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
<u>Полдник</u>		
100	Сок,100	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
24	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-38 020, Б-500, Ж-1, У/в-9 103, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
150	Овощи тушеные,150 <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-50, Mg-37, P-81, Fe-2
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
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-231, Б-5, Ж-5, У/в-42, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-56, Mg-41, P-101, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-39 546, Б-553, Ж-58, У/в-9 296, Вит.А-8, Вит.В1-11, Вит.В2-13, Вит.С-2 083, Вит.Е-9, Са-7 447, Mg-4 199, P-7 886, Fe-316, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-16, Минер.вещес/(P)-67