

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшениая молочная,150</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
20	<b>Яйцо вареное,20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
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-431, Б-14, Ж-20, У/в-51
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
95	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-45, У/в-9
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-45, У/в-9
<b><u>Обед</u></b>		
45	<b>Салат из свеклы с р/маслом,45</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3
150	<b>Суп картофельный с клецками,150</b> <small>картофель, мука пшеничная, яйцо, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14
120	<b>Рулет из мяса с рисом,120</b> <small>говядина, рис, яйцо, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	ЭЦ-238, Б-13, Ж-13, У/в-15
150	<b>Компот морковно-лимонный,150</b> <small>морковь, лимон, сахар</small>	ЭЦ-50, Б-1, У/в-12
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-558, Б-22, Ж-20, У/в-71
<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>		
50	<b>Рыба туш.с овощ.и томат.,50</b> <small>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>	ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2
100	<b>Картофель запеченный молочном соусе,100</b> <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>	ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12
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
400	<b>Вода бутилированная</b>	
40	<b>Зефир</b>	ЭЦ-19, У/в-4
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-213, Б-10, Ж-6, У/в-35
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-69 710, Б-689, Ж-608, У/в-16 390

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшениая молочная, 200</b> <small>молоко свежее, пшено, 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>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
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-579, Б-19, Ж-27, У/в-66
<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>		
60	<b>Салат из свеклы с р/маслом, 60</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5
200	<b>Суп картофельный с клецками, 200</b> <small>картофель, мука пшеничная, яйцо, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19
140	<b>Рулет из мяса с рисом, 140</b> <small>говядина, рис, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное, лук репчатый</small>	ЭЦ-277, Б-15, Ж-16, У/в-18
180	<b>Компот морковно-лимонный, 180</b> <small>лимон, морковь, сахар</small>	ЭЦ-60, Б-1, У/в-15
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-698, Б-26, Ж-26, У/в-93
<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>		
70	<b>Рыба туш.с овощ.и томат., 70</b> <small>минтай св./м, морковь, масло растительное, томатная паста, лук репчатый</small>	ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2
150	<b>Картофель запеченный молочном соусе, 200</b> <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>	ЭЦ-125, Б-3, Ж-5, У/в-18
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
400	<b>Вода бутилированная</b>	
40	<b>Зефир</b>	ЭЦ-19, У/в-4
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-297, Б-13, Ж-9, У/в-48
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-70 084, Б-701, Ж-624, У/в-16 441