

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,40</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
150	<b>Каша ячневая на молоке</b> <i>молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210, Вит.С-2, Са-157, Mg-18, P-118
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
8	<b>Сыр порционно,10</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-64 461, Б-2 011, Ж-319, У/в-13 262, Вит.С-5, Са-316, Mg-56, P-282
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Бананы,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из квашен.капусты,40</b> <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-12
150	<b>Суп вермишелевый,150</b> <i>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, сливочное</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, P-18
140	<b>Рагу из кур,140</b> <i>картофель, птица, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-120, Б-3, Ж-4, У/в-19, Вит.С-44, Са-43, Mg-36, P-82, Fe-1
150	<b>Компот из яблок,150</b> <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-409, Б-10, Ж-10, У/в-69, Вит.С-58, Вит.Е-3, Са-75, Mg-54, P-129, Fe-2
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рулет из капусты,150</b> <i>капуста свежая, молоко свежее, морковь, рис, масло сливочное, яйцо, крупа манная</i>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1
100	<b>Сок,100</b>	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
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 200, Б-505, Ж-4, У/в-9 135, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 048, Са-7 052, Mg-4 042, P-7 108, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-103 188, Б-2 529, Ж-337, У/в-22 484, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 115, Вит.Е-3, Са-7 451, Mg-4 157, P-7 525, Fe-304, Минер.вещества(Са)-5

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

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,60</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31
200	<b>Каша ячневая на молоке</b> <i>молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-85 504, Б-2 672, Ж-411, У/в-17 614, Вит.С-2, Са-209, Mg-24, P-157
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
10	<b>Сыр порционно,8</b>	ЭЦ-56, Б-2, У/в-11, Са-5, Mg-3, P-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-85 895, Б-2 682, Ж-424, У/в-17 672, Вит.В2-1, Вит.С-7, Са-400, Mg-74, P-353
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Бананы,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат из квашен.капусты,50</b> <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15
200	<b>Суп вермишелевый,200</b> <i>макаронные изделия, лук репчатый, соль йодированная, морковь, масло растительное, масло сливочное, томатная паста</i>	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13, Вит.С-1, Са-8, Mg-7, P-24
180	<b>Рагу из кур,180</b> <i>картофель, птица, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста</i>	ЭЦ-154, Б-4, Ж-5, У/в-24, Вит.С-57, Са-55, Mg-46, P-106, Fe-2
180	<b>Компот из яблок,180</b> <i>сахар, яблоки</i>	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-530, Б-13, Ж-13, У/в-91, Вит.С-75, Вит.Е-3, Са-97, Mg-68, P-169, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Рулет из капусты,200</b> <i>капуста свежая, молоко свежее, рис, морковь, масло сливочное, крупа манная, яйцо</i>	ЭЦ-172, Б-4, Ж-5, У/в-27, Вит.С-64, Са-61, Mg-51, P-118, Fe-2
100	<b>Сок,100</b>	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
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 243, Б-506, Ж-5, У/в-9 142, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 064, Са-7 067, Mg-4 055, P-7 138, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-124 786, Б-3 204, Ж-446, У/в-26 923, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 149, Вит.Е-4, Са-7 572, Mg-4 202, P-7 666, Fe-306, Минер.вещества(Са)-5