

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеница молочная,150 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
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-431, Б-14, Ж-20, У/в-51, Вит.В2-1, Вит.С-3, Са-320, Mg-53, P-318, Fe-2
<u>2-ой завтрак</u>		
95	Яблоки,50	ЭЦ-45, У/в-9, Вит.С-7, Са-15, Mg-9, P-10, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-45, У/в-9, Вит.С-7, Са-15, Mg-9, P-10, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы с солен.огурцом,40 <small>свекла, огурцы соленые, масло растительное</small>	ЭЦ-41, Ж-3, У/в-2, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-12, Mg-7, P-14
150	Суп картофельный с клецками,150 <small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16
120	Рулет из мяса с рисом,120 <small>говядина, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-238, Б-13, Ж-13, У/в-15, Вит.А-43, Вит.С-2, Са-16, Mg-21, P-141, Fe-1
150	Компот морковно-лимонный,150 <small>морковь, лимон, сахар</small>	ЭЦ-50, Б-1, У/в-12, Вит.С-2, Са-11, Mg-15, P-22
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-548, Б-21, Ж-19, У/в-70, Вит.А-43, Вит.С-17, Вит.Е-2, Са-59, Mg-46, P-190, Fe-1
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
50	Рыба туш.с овощ.и томат.,50 <small>минтай св.м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>	ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-6, Mg-8, P-13, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-86
100	Картофель запеченный молочном соусе,100 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>	ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12, Вит.С-14, Минер.вещества(Са)-60, Минер.вещества (Fe)-1
150	Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-194, Б-10, Ж-6, У/в-31, Вит.С-16, Вит.Е-2, Са-10, Mg-11, P-26, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-74, Минер.вещес/(P)-86, Минер.вещества (Fe)-1

Итого за день ЭЦ-69 673, Б-687, Ж-607, У/в-16 384, Вит.А-44, Вит.В1-1,
Вит.В2-1, Вит.С-43, Вит.Е-4, Са-404, Mg-119, P-544, Fe-6,
Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150,
Минер.вещества(Са)-74, Минер.вещес/(P)-86,
Минер.вещества (Fe)-1

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)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшениая молочная,200 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
40	Яйцо вареное,40	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
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-579, Б-19, Ж-27, У/в-66, Вит.В2-1, Вит.С-4, Са-415, Mg-72, P-436, Fe-2
<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 из свеклы с солен.огурцом,50 <small>свекла, огурцы соленые, масло растительное</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-16, Mg-9, P-18, Fe-1
200	Суп картофельный с клецками,200 <small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21
140	Рулет из мяса с рисом,140 <small>говядина, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-277, Б-15, Ж-16, У/в-18, Вит.А-50, Вит.С-2, Са-19, Mg-25, P-164, Fe-2
180	Компот морковно-лимонный,180 <small>морковь, лимон, сахар</small>	ЭЦ-60, Б-1, У/в-15, Вит.С-2, Са-13, Mg-18, P-26
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-680, Б-26, Ж-25, У/в-91, Вит.А-50, Вит.С-21, Вит.Е-2, Са-75, Mg-56, P-228, Fe-3
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
70	Рыба туш.с овоц.и томат.,70 <small>минтай св.л, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>	ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-8, Mg-11, P-18, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-20, Минер.вещес/(P)-120
200	Картофель запеченный молочном соусе,200 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>	ЭЦ-167, Б-4, Ж-7, У/в-24, Вит.С-27, Минер.вещества(Са)-119, Минер.вещества (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
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-320, Б-14, Ж-11, У/в-50, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-14, Mg-15, P-38, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес/(P)-120, Минер.вещества (Fe)-1

Итого за день ЭЦ-70 081, Б-701, Ж-625, У/в-16 440, Вит.А-51, Вит.В1-1,
Вит.В2-1, Вит.С-63, Вит.Е-5, Са-520, Mg-152, Р-713, Fe-8,
Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210,
Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес/(Р)-120,
Минер.вещества (Fe)-1
