

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Пудинг пшениый с творогом и морковью,120 <small>морковь, творог, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-209, Б-7, Ж-8, У/в-27
30	Соус яблочный,30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
150	Какао на молоке,150 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
8	Сыр порционно,4	ЭЦ-143, Б-5, У/в-29
Итого за Завтрак		ЭЦ-640, Б-19, Ж-21, У/в-92
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
45	Салат из свеклы с р/маслом,45 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3
150	Борщ с капустой и картоф.,150 <small>свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5
120	Запеканка макаронная с мясом,120 <small>куры, макаронные изделия, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small>	ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29
150	Компот из изюма,чернослива,св.яблоч,150 <small>сахар, чернослив</small>	ЭЦ-71, У/в-18
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-596, Б-21, Ж-19, У/в-82
<u>Полдник</u>		
150	Снежок,100	ЭЦ-111, Б-4, Ж-4, У/в-15
50	Булочка с крошкой,50 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31
Итого за Полдник		ЭЦ-348, Б-9, Ж-14, У/в-46
<u>Ужин</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1
120	Картофель в молоке, 120 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-148, Б-4, Ж-4, У/в-23
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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-229, Б-6, Ж-4, У/в-41
Итого за день		ЭЦ-39 813, Б-555, Ж-58, У/в-9 361

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Пудинг пшениый с творогом и морковью,150 <small>творог, морковь, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-262, Б-9, Ж-10, У/в-33
30	Соус яблочный,30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
150	Какао на молоке,180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-138, Б-5, Ж-7, У/в-16
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
10	Сыр порционно,5	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18
Итого за Завтрак		ЭЦ-680, Б-20, Ж-26, У/в-92
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с р/маслом,60 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5
200	Борщ с капустой и картофелем,200 <small>капуста свежая, свекла, картофель, сметана, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, сахар</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7
150	Запеканка макаронная с мясом,150 <small>куры, макаронные изделия, лук репчатый, соль йодированная, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37
180	Компот из изюма,чернослива,св.яблок,180 <small>сахар, чернослив</small>	ЭЦ-84, У/в-21
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-757, Б-25, Ж-25, У/в-106
<u>Полдник</u>		
150	Снежок,100	ЭЦ-111, Б-4, Ж-4, У/в-15
60	Булочка с крошкой,60 <small>мука пшеничная, молоко свежее, масло растительное, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи</small>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38
Итого за Полдник		ЭЦ-395, Б-10, Ж-16, У/в-53
<u>Ужин</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1
150	Картофель в молоке, 150 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-185, Б-5, Ж-6, У/в-29
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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-295, Б-7, Ж-6, У/в-54
Итого за день		ЭЦ-40 127, Б-562, Ж-73, У/в-9 405