

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеница молочная,150</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
40	<b>Салат из моркови и изюма, 40 гр.</b> <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9
150	<b>Какао на молоке,150</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
4	<b>Сыр порционно,4</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-565, Б-16, Ж-23, У/в-74
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат "Зимний",40</b> <small>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.,150</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6
60	<b>Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,60</b> <small>говядина, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>	ЭЦ-119, Б-9, Ж-8, У/в-3
130	<b>Гороховое пюре с маслом,130</b> <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44
150	<b>Компот из черной смородины,150</b> <small>смородина замороженная, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
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-721, Б-35, Ж-20, У/в-98
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир,100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Макаронны запеченные с яйцом,130</b> <small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-227, Б-7, Ж-9, У/в-30
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 298, Б-509, Ж-9, У/в-9 145
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 671, Б-563, Ж-55, У/в-9 329

## Меню Осенне-Зимнее(с3 до 7 Нед.1,Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшеница молочная,200</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
50	<b>Салат из моркови и изюма, 50 гр.</b> <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12
180	<b>Какао на молоке,180</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
5	<b>Сыр порционно,5</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-681, Б-18, Ж-30, У/в-86
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат "Зимний",50</b> <small>огурцы соленые, картофель, зеленый горошек, соль йодированная, масло растительное, лук репчатый</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <small>капуста свежая, картофель, сметана, соль йодированная, морковь, масло сливочное, лук репчатый</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
70	<b>Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,70</b> <small>говядина, морковь, молоко свежее, сметана, мука пшеничная, лук репчатый</small>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-9, У/в-3
150	<b>Гороховое пюре с маслом,150</b> <small>горох, соль йодированная, масло сливочное</small>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38
180	<b>Компот из сухофруктов,180</b> <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-62, У/в-16
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-783, Б-36, Ж-23, У/в-107
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир,100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Макаронны запеченные с яйцом,160</b> <small>макаронные изделия, яйцо, молоко свежее, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-279, Б-9, Ж-11, У/в-37
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 350, Б-511, Ж-11, У/в-9 152
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 901, Б-568, Ж-67, У/в-9 357