

Меню Осен.-Зимн.(с1,5до 3) Нед.1 Пятн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из моркови,40 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
150	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом,150 <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, 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-401, Б-9, Ж-18, У/в-52, Вит.С-4, Са-228, Mg-68, P-257, Fe-1		
<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>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
150	Суп картофельный с бобовыми,150 <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-17, Mg-21, P-50, Fe-1
165/10	Рулет из карт.с отварным мясом,165/10 <small>картофель, птица, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Mg-36, P-155, Fe-3
150	Компот из шиповника,150 <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-62, У/в-14
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-546, Б-22, Ж-17, У/в-25, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-57, Mg-65, P-226, Fe-4		
<u>Полдник</u>		
100	Сок,100	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
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		
ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300		
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка капустная,160 <small>капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное</small>	ЭЦ-154, Б-7, Ж-6, У/в-17, Вит.С-87, Вит.Е-2, Са-122, Mg-37, P-109, Fe-2
30	Соус томатный,30 <small>мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль йодированная, сахар, томатная паста</small>	ЭЦ-745, Б-12, Ж-42, У/в-80, Вит.С-24, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
Итого за Ужин		
ЭЦ-970, Б-21, Ж-48, У/в-112, Вит.С-110, Вит.Е-2, Са-128, Mg-41, P-129, Fe-2, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5		
Итого за день		
ЭЦ-108 384, Б-1 192, Ж-643, У/в-25 519, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 130, Вит.Е-5, Са-7 429, Mg-4 183, P-7 623, Fe-309, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5		

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.1 Пятн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови,60 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, 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-474, Б-12, Ж-20, У/в-62, Вит.С-5, Са-261, Mg-81, P-294, Fe-1
<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>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
200	Суп картофельный с бобовыми,200 <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-23, Mg-28, P-66, Fe-2
190	Рулет из карт.с отварным мясом,190/12 <small>картофель, птица, лук репчатый, масло сливочное, сметана, яйцо, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, P-169, Fe-3
180	Компот из шиповника,180 <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-66, У/в-15
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-647, Б-25, Ж-21, У/в-36, Вит.С-11, Вит.Е-3, Са-68, Mg-76, P-263, Fe-5
<u>Полдник</u>		
100	Сок,100	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
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка капустная,180 <small>капуста свежая, молоко свежее, масло растительное, яйцо, крупа манная</small>	ЭЦ-173, Б-7, Ж-7, У/в-19, Вит.С-97, Вит.Е-3, Са-137, Mg-41, P-123, Fe-2
30	Соус томатный,30 <small>масло сливочное, лук репчатый, мука пшеничная, сахар, морковь, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-745, Б-12, Ж-42, У/в-80, Вит.С-24, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
Итого за Ужин		ЭЦ-989, Б-21, Ж-49, У/в-114, Вит.С-121, Вит.Е-3, Са-143, Mg-45, P-143, Fe-2, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5
Итого за день		ЭЦ-108 577, Б-1 198, Ж-650, У/в-25 542, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 145, Вит.Е-6, Са-7 488, Mg-4 211, P-7 711, Fe-310, Минер.вещества(Са)-159, Минер.вещества (Fe)-5