

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

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
60	Омлет натуральный с сыром,60 <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1
150	Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-313, Б-9, Ж-18, У/в-28
<u>Обед</u>		
40	Салат овощной с свеклой,40 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3
150	Суп перловый,150 <small>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-1, У/в-7
70	Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,70 <small>куры, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-227, Б-13, Ж-18, У/в-3
100	Картофель отварной,100 <small>картофель, масло сливочное</small>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17
150	Компот из кураги,150 <small>курага, сахар</small>	ЭЦ-65, Б-1, У/в-16
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-590, Б-22, Ж-23, У/в-73
<u>Полдник</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
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
<u>Ужин</u>		
120	Голубцы с гречневой кашей,120 <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21
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
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-282, Б-8, Ж-7, У/в-45
Итого за день		ЭЦ-107 605, Б-1 179, Ж-608, У/в-25 466

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Среда

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови,60 <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7
100	Омлет натуральный с сыром,100 <i>молоко свежее, яйцо, сыр, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2
180	Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-425, Б-13, Ж-25, У/в-38
<u>Обед</u>		
60	Салат овощной с свеклой,60 <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4
200	Суп перловый,200 <i>картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У/в-10
80	Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,80 <i>куры, молоко свежее, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-259, Б-15, Ж-20, У/в-4
100	Картофель отварной,100 <i>картофель, масло сливочное</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17
180	Компот из кураги,180 <i>курага, сахар</i>	ЭЦ-80, Б-1, У/в-19
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-703, Б-26, Ж-26, У/в-90
<u>Полдник</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
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
<u>Ужин</u>		
150	Голубцы с гречневой кашей,150 <i>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, сметана, мука пшеничная, томатная паста</i>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22
180	Компот из шиповника,180 <i>сахар, шиповник</i>	ЭЦ-66, У/в-15
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-317, Б-8, Ж-8, У/в-52
Итого за день		ЭЦ-107 865, Б-1 187, Ж-619, У/в-25 500