

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Пудинг творожно-морковный,120 <small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-301, Б-13, Ж-19, У/в-20
30	Соус яблочный,30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
150	Чай с сахаром, 180 <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-481, Б-15, Ж-26, У/в-47
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
40	Салат из белокочанной капусты,40 <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4
150	Свекольник со сметаной с яйцом,150 <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7
50	Шницель (биточек) мясной паровой,50 <small>говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3
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
150	Компот из чернослива,150 <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
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-487, Б-17, Ж-17, У/в-67
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6
<u>Ужин</u>		
60	Кнели рыбные,60 <small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-69, Б-6, Ж-3, У/в-4
110	Каша перловая рассыпчатая,110 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24
150	Кисель из отвара шиповника,150 <small>сахар, шиповник, крахмал</small>	ЭЦ-94, У/в-21
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-398, Б-11, Ж-9, У/в-64
Итого за день		ЭЦ-1 468, Б-45, Ж-55, У/в-194

Меню Осенне-Зимнее с 3 до 7 Нед.1,четв

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Пудинг творожно-морковный,150 <small>творог, молоко свежее, морковь, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное</small>	
30	Соус яблочный,30 <small>сахар, яблоки, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-225, Б-3, Ж-9, У/в-34
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
60	Салат из белокочанной капусты,60 <small>капуста свежая, соль йодированная, морковь, сахар, масло растительное</small>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6
200	Свекольник со сметаной с яйцом,200 <small>свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7
60	Шницель (биточек) мясной паровой,60 <small>говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4
150	Картофель запеченный молочном соусе,200 <small>картофель, молоко свежее, сыр, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-125, Б-3, Ж-5, У/в-18
200	Компот из чернослива,200 <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-76, 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-636, Б-20, Ж-23, У/в-90
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6
<u>Ужин</u>		
80	Кнели рыбные,80 <small>молоко свежее, минтай св./м, хлеб пшеничный, масло сливочное, яйцо</small>	ЭЦ-91, Б-8, Ж-4, У/в-5
150	Каша перловая рассыпчатая,150 <small>крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное</small>	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33
180	Кисель из отвара шиповника,180 <small>сахар, шиповник, крахмал</small>	ЭЦ-103, У/в-23
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-488, Б-15, Ж-12, У/в-76
Итого за день		ЭЦ-1 428, Б-40, Ж-47, У/в-211