

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,40</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
60	<b>Омлет натуральный с сыром,60</b> <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1
150	<b>Чай с сахаром,150</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-313, Б-9, Ж-18, У/в-28
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат овощной с свеклой,40</b> <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3
150	<b>Суп перловый,150</b> <small>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-1, У/в-7
70	<b>Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,70</b> <small>говядина, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-227, Б-13, Ж-18, У/в-3
100	<b>Картофель отварной,100</b> <small>картофель, масло сливочное</small>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17
150	<b>Компот из кураги,150</b> <small>курага, сахар</small>	ЭЦ-65, Б-1, У/в-16
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-590, Б-22, Ж-23, У/в-73
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
50	<b>Ватрушка с повидлом,50</b> <small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-235, Б-6, Ж-7, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Голубцы с гречневой кашей,120</b> <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	<b>Кисель св.яблок,150</b> <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-335, Б-8, Ж-7, У/в-58
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 473, Б-545, Ж-55, У/в-9 298

## Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Среда

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Салат из моркови,60</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7
100	<b>Омлет натуральный с сыром,100</b> <i>молоко свежее, яйцо, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-425, Б-13, Ж-25, У/в-38
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с свеклой,60</b> <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4
200	<b>Суп перловый,200</b> <i>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У/в-10
80	<b>Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,80</b> <i>говядина, мука пшеничная, молоко свежее, морковь, сметана, масло растительное, лук репчатый</i>	ЭЦ-259, Б-15, Ж-20, У/в-4
100	<b>Картофель отварной,100</b> <i>картофель, масло сливочное</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17
180	<b>Компот из кураги,180</b> <i>курага, сахар</i>	ЭЦ-80, Б-1, У/в-19
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-703, Б-26, Ж-26, У/в-90
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
60	<b>Ватрушка с повидлом,60</b> <i>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</i>	ЭЦ-194, Б-4, Ж-5, У/в-35
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-268, Б-7, Ж-8, У/в-45
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Голубцы с гречневой кашей,150</b> <i>капуста свежая, крупа гречневая, мука пшеничная, сметана, яйцо, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста</i>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22
180	<b>Кисель св.яблок,180</b> <i>яблоки, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-82, У/в-20
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-380, Б-8, Ж-8, У/в-67
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 776, Б-554, Ж-67, У/в-9 340