

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша пшеница молочная,150 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19 |
| 150 | Кофейный напиток на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small> | ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17 |
| 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-400, Б-11, Ж-18, У/в-51 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 95 | Яблоки,50 | ЭЦ-45, У/в-9 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-45, У/в-9 |
| <u>Обед</u> | | |
| 45 | Салат из свеклы с р/маслом,45 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3 |
| 150 | Суп картофельный с клецками,150 <small>картофель, мука пшеничная, яйцо, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14 |
| 120 | Рулет из мяса с рисом,120 <small>говядина, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное</small> | ЭЦ-238, Б-13, Ж-13, У/в-15 |
| 150 | Компот из черной смородины,150 <small>смородина замороженная, 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-564, Б-21, Ж-20, У/в-73 |
| <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> | | |
| 50 | Рыба туш.с овоц.и томат.,50 <small>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small> | ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2 |
| 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 | Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-28, У/в-7 |
| 20 | Хлеб пшеничный,20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10 |
| 400 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-194, Б-10, Ж-6, У/в-31 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 258, Б-44, Ж-47, У/в-170 |

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.2 Четв.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша пшеничная молочная, 200 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small> | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20 |
| 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-516, Б-14, Ж-22, У/в-66 |
| <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> | | |
| 60 | Салат из свеклы с р/маслом, 60 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5 |
| 200 | Суп картофельный с клецками, 200 <small>картофель, мука пшеничная, лук репчатый, яйцо, морковь, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19 |
| 140 | Рулет из мяса с рисом, 140 <small>говядина, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное</small> | ЭЦ-277, Б-15, Ж-16, У/в-18 |
| 200 | Компот из черной смородины, 200 <small>смородина замороженная, 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-714, Б-25, Ж-26, У/в-97 |
| <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> | | |
| 70 | Рыба туш.с овощ.и томат., 70 <small>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small> | ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2 |
| 150 | Картофель запеченный молочном соусе, 150 <small>картофель, молоко свежее, сыр, масло сливочное, мука пшеничная</small> | ЭЦ-125, Б-3, Ж-5, У/в-18 |
| 180 | Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-34, У/в-9 |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 400 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-278, Б-13, Ж-9, У/в-44 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 610, Б-54, Ж-60, У/в-223 |