

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>		
45	Салат из моркови с яблоком, 45 гр. <i>морковь, яблоки, масло растительное</i>	ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-10, Mg-11, P-15, Fe-1
150	Каша пшеничная на молоке,150 <i>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
150	Какао на молоке,150 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
20	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-497, Б-16, Ж-25, У/в-54, Вит.В2-1, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-374, Mg-69, P-366, Fe-3, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<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>		
50	Салат витаминный с растит.маслом,50 <i>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-4, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-14, Mg-8, P-15
150	Суп вермишелевый,150 <i>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, P-18
50	Курица отв.кусочками,50 <i>птица, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
150	Рагу овощное,150 <i>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1
150	Кисель из черной смородины,150 <i>смородина замороженная, крахмал, сахар</i>	ЭЦ-56, 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-566, Б-37, Ж-12, У/в-77, Вит.С-58, Вит.Е-3, Са-70, Mg-55, P-134, Fe-1
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
120	Рыба запеч.с картоф.по-русс.,120 <i>минтай св./м, картофель, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-140, Б-13, Ж-6, У/в-20, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-44, Mg-20, P-74, Fe-1, Минер.вещества (Na)-73, Минер.вещества(К)-257, Минер.вещества(Са)-24, Минер.вещес/(P)-147
150	Чай с сахаром,150 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-216, Б-15, Ж-6, У/в-37, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-48, Mg-23, P-87, Fe-1, Минер.вещества (Na)-73, Минер.вещества(К)-257, Минер.вещества(Са)-24, Минер.вещес/(P)-147

Итого за день ЭЦ-69 789, Б-711, Ж-605, У/в-16 402, Вит.В1-1, Вит.В2-1,
Вит.С-86, Вит.Е-5, Са-508, Mg-156, Р-598, Fe-7, Зола-2,
Минер.вещества (Na)-73, Минер.вещества(К)-297,
Минер.вещества(Са)-24, Минер.вещес/(Mg)-2,
Минер.вещес/(Р)-160

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>		
60	Салат из моркови с яблоком, 60 гр. <i>морковь, яблоки, масло растительное</i>	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-17, Mg-19, Р-27, Fe-1
200	Каша пшеничная на молоке,200 <i>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, Р-209, Fe-1
40	Яйцо вареное,40	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Са-22, Mg-5, Р-77, Fe-1
180	Какао на молоке,180 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, Р-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-677, Б-22, Ж-35, У/в-71, Вит.В2-1, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-486, Mg-97, Р-503, Fe-3, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
40	Салат витаминный с растит.маслом,40 <i>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-45, Ж-3, У/в-3, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-11, Mg-7, Р-12
200	Суп вермишелевый,200 <i>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, укроп свежий, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13, Вит.С-1, Са-8, Mg-7, Р-24
60	Курица отв.кусочками,60 <i>птица, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	Рагу овощное,150 <i>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, Р-88, Fe-1
180	Кисель из черной смородины,180 <i>смородина замороженная, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-68, У/в-17
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-657, Б-43, Ж-13, У/в-92, Вит.С-56, Вит.Е-2, Са-71, Mg-56, Р-144, Fe-1
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
150	Рыба запеч.с картоф.по-русс.,150 <i>минтай св./м, картофель, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-175, Б-16, Ж-7, У/в-25, Вит.С-17, Вит.Е-1, Са-55, Mg-25, Р-93, Fe-2, Минер.вещества (Na)-92, Минер.вещества(К)-321, Минер.вещества(Са)-31, Минер.вещес/(P)-184, Минер.вещества (Fe)-1
180	Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-280, Б-18, Ж-7, У/в-49, Вит.С-17, Вит.Е-1, Са-61, Mg-29, Р-113, Fe-2, Минер.вещества (Na)-92, Минер.вещества(К)-321, Минер.вещества(Са)-31, Минер.вещес/(P)-184, Минер.вещества (Fe)-1

Итого за день ЭЦ-70 101, Б-726, Ж-617, У/в-16 441, Вит.В1-1, Вит.В2-1,
Вит.С-87, Вит.Е-6, Са-626, Mg-187, Р-766, Fe-7, Зола-2,
Минер.вещества (Na)-92, Минер.вещества(К)-375,
Минер.вещества(Са)-31, Минер.вещес/(Mg)-2,
Минер.вещес/(Р)-201, Минер.вещества (Fe)-1
