

## Меню Осенне-Зимнее с 1,5 до 3 Нед.1, Вторни

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Пудинг творожно-морковный, 120</b> <small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-301, Б-13, Ж-19, У/в-20
30	<b>Соус яблочный, 30</b> <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
150	<b>Чай с сахаром, 180</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-481, Б-15, Ж-26, У/в-47
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из белокочанной капусты, 40</b> <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4
150	<b>Свекольник со сметаной с яйцом, 150</b> <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	<b>Шницель (биточек) мясной паровой, 50</b> <small>говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3
100	<b>Картофель запеченный молочном соусе, 100</b> <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>	ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12
150	<b>Компот из чернослива, 150</b> <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
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-487, Б-17, Ж-17, У/в-67
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт, 100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Кнели рыбные, 60</b> <small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-69, Б-6, Ж-3, У/в-4
110	<b>Каша перловая рассыпчатая, 110</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24
150	<b>Кисель из отвара шиповника, 150</b> <small>сахар, шиповник, крахмал</small>	ЭЦ-94, У/в-21
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-398, Б-11, Ж-9, У/в-64
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 468, Б-45, Ж-55, У/в-194

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

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