

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Пудинг пшеничный с творогом и морковью,120</b> <i>морковь, творог, пшено, яйцо, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-209, Б-7, Ж-8, У/в-27, Вит.С-1, Са-48, Mg-36, P-134, Fe-1
30	<b>Соус яблочный,30</b> <i>крахмал, яблоки, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
150	<b>Какао на молоке,150</b> <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	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
4	<b>Сыр порционно,10</b>	ЭЦ-36, Б-1, У/в-7, Са-3, Mg-2, P-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-533, Б-15, Ж-21, У/в-70, Вит.С-4, Са-239, Mg-64, P-301, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
150	<b>Борщ с капустой и картоф.,150</b> <i>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5, Вит.С-7, Са-24, Mg-15, P-33, Fe-1
120	<b>Запеканка макаронная с мясом,120</b> <i>макаронные изделия, свинина охл., лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</i>	ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29, Вит.С-1, Вит.Е-6, Са-17, Mg-18, P-135, Fe-2
150	<b>Компот из изюма,чернослива,св.яблока,150</b> <i>яблоки, сахар, чернослив, изюм</i>	ЭЦ-71, У/в-18, Са-7, Mg-6, P-8
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-550, Б-20, Ж-15, У/в-80, Вит.С-10, Вит.Е-7, Са-60, Mg-47, P-197, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	<b>Булочка с крошкой,50</b> <i>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-346, Б-10, Ж-15, У/в-44, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Картофель в молоке, 120</b> <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-148, Б-4, Ж-4, У/в-23, Вит.С-25, Са-50, Mg-33, P-103, Fe-1
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-235, Б-6, Ж-4, У/в-43, Вит.С-27, Са-62, Mg-41, P-124, Fe-1

---

**Итого за день** ЭЦ-1 711, Б-51, Ж-55, У/в-247, Вит.В1-1, Вит.В2-1,  
Вит.С-47, Вит.Е-9, Са-397, Mg-170, P-692, Fe-8, Зола-2,  
Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2,  
Минер.вещес/(P)-13

---

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Пудинг пшениый с творогом и морковью,150</b> <i>морковь, творог, пшено, яйцо, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-262, Б-9, Ж-10, У/в-33, Вит.С-2, Са-60, Mg-45, P-168, Fe-2
30	<b>Соус яблочный,30</b> <i>яблоки, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
150	<b>Какао на молоке,180</b> <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-138, Б-5, Ж-7, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-14
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
5	<b>Сыр порционно,8</b>	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6, Са-2, Mg-2, P-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-619, Б-18, Ж-26, У/в-80, Вит.С-4, Са-252, Mg-75, P-340, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-14
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
200	<b>Борщ с капустой и картофелем,200</b> <i>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, томатная паста, сахар</i>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Са-32, Mg-20, P-44, Fe-1
150	<b>Запеканка макаронная с мясом,150</b> <i>макаронные изделия, свинина осл., лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37, Вит.С-1, Вит.Е-8, Са-22, Mg-23, P-169, Fe-3
180	<b>Компот из изюма,чернослива,св.яблока,180</b> <i>сахар, яблоки, чернослив, изюм</i>	ЭЦ-84, У/в-21, Са-8, Mg-7, P-10
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-693, Б-24, Ж-20, У/в-102, Вит.С-12, Вит.Е-8, Са-76, Mg-59, P-251, Fe-4
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
60	<b>Булочка с крошкой,60</b> <i>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-358, Б-9, Ж-15, У/в-48, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Картофель в молоке, 150</b> <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-185, Б-5, Ж-6, У/в-29, Вит.С-31, Са-63, Mg-41, P-128, Fe-1
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-295, Б-7, Ж-6, У/в-54, Вит.С-33, Са-77, Mg-50, P-156, Fe-1

---

**Итого за день** ЭЦ-1 989, Б-58, Ж-67, У/в-289, Вит.А-1, Вит.В1-1,  
Вит.В2-1, Вит.С-53, Вит.Е-11, Са-437, Mg-199, Р-825, Fe-9,  
Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2,  
Минер.вещес/(P)-14

---

---

---