

**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 пшениый с творогом и морковью,120</b> <small>морковь, творог, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-209, Б-7, Ж-8, У/в-27
30	<b>Соус яблочный,30</b> <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
150	<b>Какао на молоке,150</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
8	<b>Сыр порционно,4</b>	ЭЦ-143, Б-5, У/в-29
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-640, Б-19, Ж-21, У/в-92
<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>Огурцы свеж.в нарезке,40</b>	
150	<b>Борщ с капустой и картоф.,150</b> <small>свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5
120	<b>Запеканка макаронная с мясом,120</b> <small>куры, макаронные изделия, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small>	ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29
<b><u>Компот из</u></b>		
150	<b>изюма,чернослива,св.яблока,150</b> <small>сахар, чернослив</small>	ЭЦ-71, У/в-18
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-545, Б-20, Ж-15, У/в-79
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-4, У/в-15
50	<b>Булочка с крошкой,50</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-348, Б-9, Ж-14, У/в-46
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Картофель в молоке, 120</b> <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-148, Б-4, Ж-4, У/в-23
150	<b>Чай с сахаром,150</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-224, Б-6, Ж-4, У/в-40
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 757, Б-554, Ж-54, У/в-9 357

**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> <small>творог, морковь, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-262, Б-9, Ж-10, У/в-33
30	<b>Соус яблочный,30</b> <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
150	<b>Какао на молоке,180</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-138, Б-5, Ж-7, У/в-16
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
10	<b>Сыр порционно,5</b>	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-680, Б-20, Ж-26, У/в-92
<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>		
50	<b>Огурцы свеж.в нарезке,50</b>	
200	<b>Борщ с капустой и картофелем,200</b> <small>капуста свежая, свекла, картофель, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, томатная паста, сахар</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7
150	<b>Запеканка макаронная с мясом,150</b> <small>куры, макаронные изделия, лук репчатый, соль йодированная, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37
<b><u>Компот из</u></b>		
180	<b>изюма,чернослива,св.яблока,180</b> <small>сахар, чернослив</small>	ЭЦ-84, У/в-21
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-688, Б-24, Ж-20, У/в-101
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-4, У/в-15
60	<b>Булочка с крошкой,60</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, масло растительное, сахар, яйцо, масло сливочное, дрожжи</small>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-395, Б-10, Ж-16, У/в-53
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Картофель в молоке, 150</b> <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-185, Б-5, Ж-6, У/в-29
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-290, Б-7, Ж-6, У/в-53
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-40 053, Б-561, Ж-68, У/в-9 399