

Меню Осенне-Зимнее с1,5до 3 Нед.1,Среда

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша пшеничная молочная,150 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i> | ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1 |
| 40 | Салат из моркови и изюма, 40 гр. <i>морковь, изюм, масло растительное, сахар</i> | ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, P-29, 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 | 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 |
| 4 | Сыр порционно,10 | ЭЦ-36, Б-1, У/в-7, Са-3, Mg-2, P-10 |
| Итого за Завтрак | | |
| | | ЭЦ-530, Б-15, Ж-23, У/в-66, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-372, Mg-73, P-352, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 50 | Яблоки,50 | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| Итого за 2-ой завтрак | | |
| | | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Салат "Зимний",40 <i>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i> | ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4, Вит.С-6, Минер.вещества(Са)-7 |
| 150 | Щи из свежей капусты с картофелем.,150 <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, P-37, Fe-1 |
| 60 | Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,60 <i>свинина охл., морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</i> | ЭЦ-119, Б-9, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-2 |
| 130 | Гороховое пюре с маслом,130 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, P-197, Fe-6 |
| 150 | Компот из сухофруктов ,150 <i>сахар, сухофрукты</i> | ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1 |
| 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-716, Б-35, Ж-20, У/в-97, Вит.В1-1, Вит.С-21, Са-117, Mg-96, P-248, Fe-7, Минер.вещества(Са)-32, Минер.вещества (Fe)-2 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Кефир,100 | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4 |
| 24 | Печенье пром.пр-ва,24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | |
| | | ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 130 | Макаронны запеченные с яйцом,130 <i>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</i> | ЭЦ-227, Б-7, Ж-9, У/в-30, Вит.Е-8, Са-46, Mg-12, P-89, Fe-1 |
| 100 | Сок,100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | |
| | | ЭЦ-38 298, Б-509, Ж-9, У/в-9 145, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-8, Са-7 052, Mg-4 016, P-7 109, Fe-301 |
| Итого за день | | |
| | | ЭЦ-39 631, Б-562, Ж-55, У/в-9 320, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 030, Вит.Е-9, Са-7 549, Mg-4 190, P-7 715, Fe-311, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-37, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13, Минер.вещества (Fe)-2 |

Меню Осенне-Зимнее(с3 до 7 Нед.1,Среда

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша пшеничная молочная, 200 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i> | ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1 |
| 50 | Салат из моркови и изюма, 50 гр. <i>морковь, изюм, масло растительное, сахар</i> | ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, P-35, 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, P-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, P-28 |
| 5 | Сыр порционно, 8 | ЭЦ-28, Б-1, У/в-6, Са-2, Mg-2, P-8 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-664, Б-18, Ж-30, У/в-83, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-468, Mg-93, P-442, Fe-2, 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, P-6, Fe-1 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Салат "Зимний", 50 <i>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</i> | ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-7, Минер.вещества(Са)-8 |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста свежая, картофель, сметана, морковь, масло сливочное, лук репчатый, соль йодированная</i> | ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, P-49, Fe-1 |
| 70 | Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе, 70 <i>свинина охл., морковь, молоко свежее, мука пшеничная, сметана, лук репчатый</i> | ЭЦ-138, Б-10, Ж-9, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-29, Минер.вещества (Fe)-2 |
| 150 | Гороховое пюре с маслом, 150 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Mg-66, P-170, Fe-5 |
| 180 | Компот из сухофруктов, 180 <i>сахар, сухофрукты</i> | ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-1 |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный, 50 | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-783, Б-36, Ж-23, У/в-107, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.С-27, Са-122, Mg-92, P-240, Fe-6, Минер.вещества(Са)-37, Минер.вещества (Fe)-2 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Кефир, 100 | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4 |
| 24 | Печенье пром.пр-ва, 24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 160 | Макароны запеченные с яйцом, 160 <i>макаронные изделия, молоко свежее, масло сливочное, масло растительное, яйцо</i> | ЭЦ-279, Б-9, Ж-11, У/в-37, Вит.Е-9, Са-57, Mg-15, P-110, Fe-1 |
| 100 | Сок, 100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-38 350, Б-511, Ж-11, У/в-9 152, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-9, Са-7 063, Mg-4 019, P-7 130, Fe-301 |
| Итого за день | | ЭЦ-39 884, Б-568, Ж-67, У/в-9 354, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 037, Вит.Е-12, Са-7 661, Mg-4 209, P-7 818, Fe-310, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-42, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17, Минер.вещества (Fe)-2 |