

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Сырники творожные,запеченые,120 <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-174, Mg-29, P-276, Fe-1
30	Соус яблочный,30 <i>яблоки, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-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	Чай с молоком,150 <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13, Вит.С-2, Са-148, Mg-20, P-115, 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
8	Сыр порционно,10	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-788, Б-28, Ж-42, У/в-75, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.Е-4, Са-352, Mg-73, P-462, Fe-3
<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 Овощной,40 <i>картофель, огурцы соленые, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-7, Mg-8, P-19
150	Суп рыбный с картофелем,150 <i>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-17, Mg-11, P-43, Fe-1, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес(Р)-50
48/30	Печень тушеная в сметане,48/30 <i>печень говяж., сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3, Вит.А-6, Вит.В2-1, Вит.С-8, Са-17, Mg-14, P-222, Fe-5
150	Картофельное пюре,150 <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11, Вит.С-5, Са-60, Mg-27, P-87, Fe-1
150	Компот из шиповника,150 <i>сахар, шиповник</i>	ЭЦ-62, 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-592, Б-26, Ж-20, У/в-69, Вит.А-6, Вит.В2-2, Вит.С-27, Вит.Е-2, Са-105, Mg-63, P-384, Fe-7, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес(Р)-50
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	Булочка осенняя, 50 <i>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, яйцо, морковь, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-184, Б-4, Ж-7, У/в-26, Вит.Е-2, Са-19, Mg-9, P-49, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-219, Б-6, Ж-9, У/в-29, Вит.Е-2, Са-19, Mg-9, P-49, Fe-1
<u>Ужин</u>		
120	Овощи тушеные,120 <i>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</i>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Mg-30, P-64, 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
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 172, Б-504, Ж-4, У/в-9 129, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 031, Вит.Е-2, Са-7 046, Mg-4 034, P-7 084, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 795, Б-564, Ж-75, У/в-9 307, Вит.А-7, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 065, Вит.Е-9, Са-7 530, Mg-4 184, P-7 985, Fe-313, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес(Р)-50

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Сырники творожные, запеченные, 150 <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-217, Mg-37, P-345, Fe-1
30	Соус яблочный, 30 <i>яблоки, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
50	Салат из моркови и изюма, 50 гр. <i>морковь, масло растительное, изюм, 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
200	Чай с молоком, 200 <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Са-161, Mg-23, P-125, Fe-1
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
10	Сыр порционно, 8	ЭЦ-56, Б-2, У/в-11, Са-5, Mg-3, P-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-948, Б-33, Ж-52, У/в-87, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.Е-5, Са-412, Mg-88, P-549, Fe-3
<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 Овощной, 50 <i>картофель, огурцы соленые, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-9, Mg-10, P-24
200	Суп рыбный с картофелем, 200 <i>горбуша св.мор., картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-22, Mg-15, P-58, Fe-1, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес(Р)-67
55/40	Печень тушеная в сметане, 55/40 <i>печень говяжья, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-9, Са-21, Mg-17, P-270, Fe-6
170	Картофельное пюре, 170 <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12, Вит.С-5, Са-68, Mg-30, P-99, Fe-1
180	Компот из шиповника, 180 <i>сахар, шиповник</i>	ЭЦ-66, У/в-15
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-726, Б-33, Ж-24, У/в-85, Вит.А-8, Вит.В1-1, Вит.В2-2, Вит.С-34, Вит.Е-3, Са-126, Mg-76, P-471, Fe-8, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес(Р)-67
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт, 100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	Булочка осенняя, 60 <i>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, морковь, яйцо, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-220, Б-5, Ж-9, У/в-32, Вит.Е-2, Са-22, Mg-10, P-58, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-255, Б-7, Ж-11, У/в-35, Вит.Е-2, Са-22, Mg-10, P-58, Fe-1
<u>Ужин</u>		
150	Овощи тушеные, 150 <i>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</i>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-50, Mg-37, P-81, Fe-2
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
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 197, Б-505, Ж-5, У/в-9 133, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 038, Вит.Е-2, Са-7 056, Mg-4 041, P-7 101, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-40 150, Б-578, Ж-92, У/в-9 345, Вит.А-8, Вит.В1-11, Вит.В2-13, Вит.С-2 080, Вит.Е-11, Са-7 624, Mg-4 220, P-8 185, Fe-315, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес(Р)-67