

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша геркулесовая (вязкая) с маслом <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small> | ЭЦ-104, Б-3, Ж-5, У/в-11 |
| 40 | Салат из моркови,40 <small>морковь, сахар</small> | ЭЦ-21, У/в-5 |
| 150 | Кофейный напиток на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small> | ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17 |
| 20 | Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15 |
| 4 | Сыр порционно,4 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-437, Б-10, Ж-16, У/в-63 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 95 | Яблоки,50 | ЭЦ-45, У/в-9 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-45, У/в-9 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Салат овощной с свеклой,40 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small> | ЭЦ-14, У/в-3 |
| 150 | Суп овощной,150 <small>капуста свежая, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, томатная паста, масло растительное</small> | ЭЦ-50, Б-1, Ж-3, У/в-5 |
| 150 | Плов из кур,150 <small>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small> | ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23 |
| 150 | Компот из чернослива,150 <small>чернослив, сахар</small> | ЭЦ-56, У/в-14 |
| 20 | Хлеб пшеничный,20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный,40 | ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-528, Б-18, Ж-18, У/в-72 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 20 | Печенье пром.пр-ва,24гр. | ЭЦ-16, У/в-3 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | Творожная запеканка,120 <small>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small> | ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15 |
| 100 | Сок,100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-38 348, Б-515, Ж-18, У/в-9 130 |
| Итого за день | | ЭЦ-39 448, Б-546, Ж-55, У/в-9 287 |

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Понед.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша геркулесовая (вязкая) с маслом <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, соль йодированная, сахар</small> | ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15 |
| 60 | Салат из моркови,60 <small>морковь, сахар</small> | ЭЦ-31, Б-1, У/в-7 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small> | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20 |
| 30 | Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20 |
| 5 | Сыр порционно,5 | ЭЦ-45, Б-1, У/в-9 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-519, Б-13, Ж-20, У/в-71 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 100 | Яблоки,100 | ЭЦ-47, У/в-10 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-47, У/в-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат овощной с свеклой,60 <small>капуста свежая, свекла, масло растительное, морковь</small> | ЭЦ-21, Б-1, У/в-4 |
| 200 | Суп овощной,200 <small>капуста свежая, картофель, сметана, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста</small> | ЭЦ-67, Б-2, Ж-3, У/в-7 |
| 200 | Плов из кур,200 <small>куры, рис, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23 |
| 200 | Компот из черной смородины,200 <small>смородина замороженная, сахар</small> | ЭЦ-76, У/в-19 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный,50 | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-617, Б-21, Ж-19, У/в-89 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 20 | Печенье пром.пр-ва,24гр. | ЭЦ-16, У/в-3 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Творожная запеканка,150 <small>творог, молоко свежее, сахар, яйцо, крупа манная, масло сливочное</small> | ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19 |
| 100 | Сок,100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-38 417, Б-518, Ж-23, У/в-9 134 |
| Итого за день | | ЭЦ-39 690, Б-555, Ж-65, У/в-9 317 |