

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

| Выход (г)                    | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |   |  |
| 45                           | <b>Салат из моркови с яблоком,<br/>45 гр.</b><br><small>морковь, яблоки, масло растительное</small>   | ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4  |
| 150                          | <b>Каша пшеничная на<br/>молоке,150</b><br><small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>  | ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19   |
| 150                          | <b>Какао на молоке,150</b><br><small>молоко свежее, сахар, какао</small>  | ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16   |
| 20                           | <b>Яйцо вареное,20</b>  | ЭЦ-31, Б-3, Ж-2  |
| 20                           | <b>Бутерброд с маслом, 20</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>  | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15   |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   | ЭЦ-497, Б-16, Ж-25, У/в-54   |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |   |  |
| 100                          | <b>Яблоки,100</b>   | ЭЦ-47, У/в-10  |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |   | ЭЦ-47, У/в-10  |
| <b><u>Обед</u></b>           |   |  |
| 50                           | <b>Салат витаминный с<br/>растит.маслом,50</b><br><small>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</small>                       | ЭЦ-56, Б-1, Ж-4, У/в-4   |
| 150                          | <b>Суп вермишелевый,150</b><br><small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9   |
| 50                           | <b>Курица отв.кусочками,50</b><br><small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>  | ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3   |
| 150                          | <b>Рагу овощное,150</b><br><small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>   | ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20   |
| 150                          | <b>Кисель из черной<br/>смородины,150</b><br><small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>  | ЭЦ-56, У/в-14  |
| 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-566, Б-37, Ж-12, У/в-77   |
| <b><u>Полдник</u></b>        |   |  |
| 100                          | <b>Кефир,100</b>  | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4   |
| 20                           | <b>Вафли</b>  | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   | ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224  |
| <b><u>Ужин</u></b>           |   |  |
| 120                          | <b>Рыба запеч.с<br/>картоф.по-русс.,120</b><br><small>минтай св./м, картофель, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</small>                           | ЭЦ-140, Б-13, Ж-6, У/в-20  |
| 150                          | <b>Чай с сахаром,150</b><br><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-216, Б-15, Ж-6, У/в-37  |
| <b>Итого за день</b>         |   | ЭЦ-69 789, Б-711, Ж-605, У/в-16 402  |

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

| Выход (г)                    | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |  |
| 60                           | <b>Салат из моркови с яблоком,<br/>60 гр.</b><br><small>морковь, яблоки, масло растительное</small>  | ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6   |
| 200                          | <b>Каша пшеничная на<br/>молоке,200</b><br><small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>                             | ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26   |
| 40                           | <b>Яйцо вареное,40</b>   | ЭЦ-63, Б-5, Ж-5  |
| 180                          | <b>Какао на молоке,180</b><br><small>молоко свежее, сахар, какао</small>   | ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19   |
| 30                           | <b>Бутерброд с маслом, 30</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>   | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20   |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | ЭЦ-677, Б-22, Ж-35, У/в-71   |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |  |  |
| 50                           | <b>Яблоки,50</b>   | ЭЦ-24, У/в-5   |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |  | ЭЦ-24, У/в-5   |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |  |
| 40                           | <b>Салат витаминный с<br/>растит.маслом,40</b><br><small>капуста свежая, морковь, яблоки, лук репчатый, масло растительное, сахар</small>    | ЭЦ-45, Ж-3, У/в-3  |
| 200                          | <b>Суп вермишелевый,200</b><br><small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13  |
| 60                           | <b>Курица отв.кусочками,60</b><br><small>куры, соль йодированная, лук репчатый</small>   | ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3   |
| 150                          | <b>Рагу овощное,150</b><br><small>картофель, капуста свежая, морковь, масло сливочное, лук репчатый</small>                                  | ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20   |
| 180                          | <b>Кисель из черной<br/>смородины,180</b><br><small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>   | ЭЦ-68, У/в-17  |
| 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-657, Б-43, Ж-13, У/в-92   |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |  |
| 100                          | <b>Кефир,100</b>   | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4   |
| 20                           | <b>Вафли</b>   | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224  |
| <b><u>Ужин</u></b>           |  |  |
| 150                          | <b>Рыба запеч.с<br/>картоф.по-русс.,150</b><br><small>картофель, минтай св./м, мука пшеничная, молоко свежее, масло сливочное</small>        | ЭЦ-175, Б-16, Ж-7, У/в-25  |
| 180                          | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><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-280, Б-18, Ж-7, У/в-49  |
| <b>Итого за день</b>         |  | ЭЦ-70 101, Б-726, Ж-617, У/в-16 441  |