

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
80	<b>Суфле из яиц,80</b> <small>яйцо, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-112, Б-5, Ж-9, У/в-3
40	<b>Салат из моркови и изюма, 40 гр.</b> <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9
150	<b>Чай с молоком,150</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13
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-552, Б-17, Ж-23, У/в-69
<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 Овощной,40</b> <small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5
150	<b>Суп картофельный с горбушой,150</b> <small>картофель, горбуша св.мор., морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9
48/30	<b>Печень тушеная в сметане,48/30</b> <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-136, Б-4, Ж-6, У/в-16
150	<b>Компот из шиповника,150</b> <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-62, 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-596, Б-27, Ж-20, У/в-74
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	<b>Булочка осенняя, 50</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, яйцо, морковь, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-184, Б-4, Ж-7, У/в-26
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-219, Б-6, Ж-9, У/в-29
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Овощи тушеные,120</b> <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 172, Б-504, Ж-4, У/в-9 129
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 563, Б-554, Ж-56, У/в-9 306

## 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
95	<b>Суфле из яиц,95</b> <small>молоко свежее, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-136, Б-6, Ж-11, У/в-4
60	<b>Салат из моркови с черносливом, 60</b> <small>морковь, чернослив, сахар</small>	ЭЦ-42, Б-1, У/в-9
200	<b>Чай с молоком,200</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, 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-550, Б-17, Ж-24, У/в-67
<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>		
50	<b>Салат Овощной,50</b> <small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6
200	<b>Суп картофельный с горбушой,200</b> <small>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12
55/40	<b>Печень тушеная в сметане,55/40</b> <small>печень говяжья, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-157, Б-4, Ж-7, У/в-18
180	<b>Компот из шиповника,180</b> <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-66, У/в-15
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-733, Б-33, Ж-25, У/в-91
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	<b>Булочка осенняя, 60</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, масло растительное, сахар, масло сливочное, яйцо, морковь, дрожжи</small>	ЭЦ-220, Б-5, Ж-9, У/в-32
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-255, Б-7, Ж-11, У/в-35
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Овощи тушеные,150</b> <small>картофель, свекла, капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 197, Б-505, Ж-5, У/в-9 133
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 759, Б-562, Ж-65, У/в-9 331