

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом</b> <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-104, Б-3, Ж-5, У/в-11, Вит.С-1, Са-56, Mg-26, P-84, Fe-1
40	<b>Салат из моркови,40</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
4	<b>Сыр порционно,10</b>	ЭЦ-36, Б-1, У/в-7, Са-3, Mg-2, P-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-402, Б-9, Ж-16, У/в-55, Вит.С-4, Са-212, Mg-62, P-238, Fe-1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Мандарин,100</b>	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Салат луковый,5</b> <small>лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-3
40	<b>Салат овощной с свеклой,40</b> <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11
150	<b>Суп овощной,150</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, зеленый горошек, сметана, лук репчатый, томатная паста, масло растительное</small>	ЭЦ-50, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-19, Mg-13, P-30
150	<b>Плов с мясом,150</b> <small>птица, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23, Вит.А-38, Вит.С-3, Са-18, Mg-32, P-147, Fe-1
150	<b>Кисель из черной смородины,150</b> <small>смородина замороженная, крахмал, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-535, Б-18, Ж-19, У/в-72, Вит.А-38, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-55, Mg-56, P-204, Fe-1
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-16, У/в-3, Минер.вещества(Са)-4
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13, Минер.вещества(Са)-4
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Творожная запеканка,120</b> <small>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15, Вит.С-4, Са-138, Mg-24, P-205, Fe-1
30	<b>Соус молочный,сладкий,30</b> <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
100	<b>Сок,100</b>	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	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 424, Б-516, Ж-19, У/в-9 146, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 004, Са-7 162, Mg-4 030, P-7 240, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 451, Б-546, Ж-57, У/в-9 286, Вит.А-39, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 033, Вит.Е-2, Са-7 429, Mg-4 148, P-7 682, Fe-303, Минер.вещества(Са)-4

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом</b> <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
60	<b>Салат из моркови,60</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
8	<b>Сыр порционно,8</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-519, Б-13, Ж-20, У/в-71, Вит.С-5, Са-265, Mg-84, P-306, Fe-1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Мандарин,100</b>	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Салат луковый,5</b> <small>лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-3
60	<b>Салат овощной с свеклой,60</b> <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, P-16, Fe-1
200	<b>Суп овощной,200</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, сметана, зеленый горошек, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста</small>	ЭЦ-67, Б-2, Ж-3, У/в-7, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-25, Mg-17, P-39, Fe-1
200	<b>Плов с мясом,200</b> <small>птица, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23, Вит.А-38, Вит.С-3, Са-18, Mg-32, P-147, Fe-1
180	<b>Кисель из черной смородины,180</b> <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-616, Б-21, Ж-20, У/в-87, Вит.А-38, Вит.С-33, Вит.Е-1, Са-69, Mg-64, P-225, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-16, У/в-3, Минер.вещества(Са)-4
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13, Минер.вещества(Са)-4
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Творожная запеканка,150</b> <small>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, масло сливочное, крупа манная</small>	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19, Вит.С-5, Са-172, Mg-30, P-256, Fe-2
30	<b>Соус молочный,сладкий,30</b> <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
100	<b>Сок,100</b>	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	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
400	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 493, Б-519, Ж-24, У/в-9 150, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 005, Са-7 196, Mg-4 036, P-7 291, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 718, Б-556, Ж-67, У/в-9 321, Вит.А-39, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 043, Вит.Е-2, Са-7 530, Mg-4 184, P-7 822, Fe-306, Минер.вещества(Са)-4