

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Пудинг пшениый с творогом и морковью,120 <i>морковь, творог, пшено, яйцо, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-209, Б-7, Ж-8, У/в-27, Вит.С-1, Са-48, Mg-36, P-134, Fe-1
30	Соус яблочный,30 <i>крахмал, яблоки, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
150	Какао на молоке,150 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
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
4	Сыр порционно,10	ЭЦ-36, Б-1, У/в-7, Са-3, Mg-2, P-10
Итого за Завтрак		ЭЦ-533, Б-15, Ж-21, У/в-70, Вит.С-4, Са-239, Mg-64, P-301, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
150	Борщ с капустой и картоф.,150 <i>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5, Вит.С-7, Са-24, Mg-15, P-33, Fe-1
120	Запеканка макаронная с мясом,120 <i>макаронные изделия, птица, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</i>	ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29, Вит.С-1, Вит.Е-6, Са-17, Mg-18, P-135, Fe-2
180	Компот из мандаринов,180 <i>сахар, мандарин</i>	ЭЦ-63, У/в-16
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-542, Б-20, Ж-15, У/в-78, Вит.С-9, Вит.Е-7, Са-53, Mg-41, P-189, Fe-3
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
50	Булочка с крошкой,50 <i>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-311, Б-8, Ж-13, У/в-41, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
<u>Ужин</u>		
120	Картофель в молоке, 120 <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-148, Б-4, Ж-4, У/в-23, Вит.С-25, Са-50, Mg-33, P-103, Fe-1
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
180	Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-235, Б-6, Ж-4, У/в-43, Вит.С-27, Са-62, Mg-41, P-124, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-1 668, Б-49, Ж-53, У/в-242, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-47, Вит.Е-9, Са-390, Mg-164, P-684, Fe-8, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Пудинг пшениый с творогом и морковью,150 <i>творог, морковь, пшено, сахар, яйцо, масло сливочное</i>	ЭЦ-262, Б-9, Ж-10, У/в-33, Вит.С-2, Са-60, Mg-45, P-168, Fe-2
30	Соус яблочный,30 <i>яблоки, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
150	Какао на молоке,180 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-138, Б-5, Ж-7, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-14
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
5	Сыр порционно,8	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6, Са-2, Mg-2, P-8
Итого за Завтрак		ЭЦ-619, Б-18, Ж-26, У/в-80, Вит.С-4, Са-252, Mg-75, P-340, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-14
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
200	Борщ с капустой и картофелем,200 <i>свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, томатная паста, сахар</i>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Са-32, Mg-20, P-44, Fe-1
150	Запеканка макаронная с мясом,150 <i>птица, макаронные изделия, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</i>	ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37, Вит.С-1, Вит.Е-8, Са-22, Mg-23, P-169, Fe-3
180	Компот из мандаринов,180 <i>сахар, мандарин</i>	ЭЦ-63, У/в-16
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-672, Б-24, Ж-20, У/в-97, Вит.С-12, Вит.Е-8, Са-68, Mg-52, P-241, Fe-4
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
60	Булочка с крошкой,60 <i>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло растительное, масло сливочное, яйцо, дрожжи</i>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-358, Б-9, Ж-15, У/в-48, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
<u>Ужин</u>		
150	Картофель в молоке, 150 <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-185, Б-5, Ж-6, У/в-29, Вит.С-31, Са-63, Mg-41, P-128, Fe-1
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
180	Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-295, Б-7, Ж-6, У/в-54, Вит.С-33, Са-77, Mg-50, P-156, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-1 991, Б-58, Ж-67, У/в-289, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-56, Вит.Е-11, Са-437, Mg-196, P-820, Fe-10, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-14