

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,40</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
60	<b>Омлет натуральный с сыром,60</b> <i>яйцо, молоко свежее, сыр, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1, Са-122, Mg-11, P-133, Fe-1
150	<b>Чай с сахаром,150</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-313, Б-9, Ж-18, У/в-28, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-139, Mg-29, P-175, Fe-1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Бананы,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат овощной с свеклой,40</b> <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i>	ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11
150	<b>Суп перловый,150</b> <i>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-1, У/в-7, Вит.С-7, Са-6, Mg-11, P-32
70	<b>Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,70</b> <i>свинина охл., морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-227, Б-13, Ж-18, У/в-3, Вит.А-49, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-31, Mg-20, P-136, Fe-1
100	<b>Картофель отварной,100</b> <i>картофель, масло сливочное</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17, Вит.С-21, Са-11, Mg-24, P-61, Fe-1
150	<b>Компот из кураги,150</b> <i>курага, сахар</i>	ЭЦ-65, Б-1, У/в-16, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-24, Mg-16, P-22, Fe-1
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-590, Б-22, Ж-23, У/в-73, Вит.А-49, Вит.С-39, Вит.Е-3, Са-88, Mg-81, P-275, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
50	<b>Ватрушка с повидлом,50</b> <i>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</i>	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-235, Б-6, Ж-7, У/в-39, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Голубцы с гречневой кашей,120</b> <i>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</i>	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, P-124, Fe-3
150	<b>Кисель св.яблок,150</b> <i>яблоки, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-288, Б-8, Ж-7, У/в-48, Вит.С-45, Вит.Е-1, Са-68, Mg-76, P-141, Fe-4
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 450, Б-45, Ж-55, У/в-193, Вит.А-50, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-89, Вит.Е-5, Са-317, Mg-198, P-636, Fe-10

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Салат из моркови,60</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31
100	<b>Омлет натуральный с сыром,100</b> <i>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2, Са-192, Mg-16, P-180, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-425, Б-13, Ж-25, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-216, Mg-44, P-239, Fe-1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Бананы,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с свеклой,60</b> <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, P-16, Fe-1
200	<b>Суп перловый,200</b> <i>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У/в-10, Вит.С-9, Са-9, Mg-14, P-42, Fe-1
80	<b>Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,80</b> <i>свинина охл., морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-259, Б-15, Ж-20, У/в-4, Вит.А-56, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-35, Mg-23, P-156, Fe-1
100	<b>Картофель отварной,100</b> <i>картофель, масло сливочное</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17, Вит.С-21, Са-11, Mg-24, P-61, Fe-1
180	<b>Компот из кураги,180</b> <i>курага, сахар</i>	ЭЦ-80, Б-1, У/в-19, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-29, Mg-19, P-26, Fe-1
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-703, Б-26, Ж-26, У/в-90, Вит.А-56, Вит.С-45, Вит.Е-4, Са-108, Mg-94, P-321, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
50	<b>Ватрушка с повидлом,50</b> <i>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</i>	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-235, Б-6, Ж-7, У/в-39, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Голубцы с гречневой кашей,150</b> <i>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</i>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, P-126, Fe-3
180	<b>Кисель св.яблоч,180</b> <i>сахар, яблоки, крахмал</i>	ЭЦ-82, У/в-20, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-333, Б-8, Ж-8, У/в-57, Вит.С-46, Вит.Е-1, Са-73, Mg-78, P-150, Fe-4
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 720, Б-53, Ж-66, У/в-229, Вит.А-57, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-98, Вит.Е-6, Са-419, Mg-228, P-755, Fe-12