

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 80 | Суфле из яиц,80 <small>яйцо, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</small> | ЭЦ-112, Б-5, Ж-9, У/в-3 |
| 40 | Салат из моркови и изюма, 40 гр. <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small> | ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9 |
| 150 | Чай с молоком,150 <small>молоко свежее, сахар, чай</small> | ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13 |
| 20 | Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15 |
| 8 | Сыр порционно,4 | ЭЦ-143, Б-5, У/в-29 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-552, Б-17, Ж-23, У/в-69 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 50 | Яблоки,50 | ЭЦ-24, У/в-5 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-24, У/в-5 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Салат Овощной,40 <small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small> | ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5 |
| 150 | Суп картофельный с горбушой,150 <small>картофель, горбуша св.мор., морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</small> | ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9 |
| 48/30 | Печень тушеная в сметане,48/30 <small>печень говяжь., сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3 |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-136, Б-4, Ж-6, У/в-16 |
| 150 | Компот из шиповника,150 <small>сахар, шиповник</small> | ЭЦ-62, У/в-14 |
| 20 | Хлеб пшеничный,20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный,40 | ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-596, Б-27, Ж-20, У/в-74 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Йогурт,100 | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3 |
| 50 | Булочка осенняя, 50 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, яйцо, морковь, масло растительное, дрожжи</small> | ЭЦ-184, Б-4, Ж-7, У/в-26 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-219, Б-6, Ж-9, У/в-29 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | Овощи тушеные,120 <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 | Сок,100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-38 172, Б-504, Ж-4, У/в-9 129 |
| Итого за день | | 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) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 95 | Суфле из яиц,95 <small>молоко свежее, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное</small> | ЭЦ-136, Б-6, Ж-11, У/в-4 |
| 60 | Салат из моркови с черносливом, 60 <small>морковь, чернослив, сахар</small> | ЭЦ-42, Б-1, У/в-9 |
| 200 | Чай с молоком,200 <small>молоко свежее, сахар, чай</small> | ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16 |
| 30 | Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20 |
| 10 | Сыр порционно,5 | ЭЦ-89, Б-3, У/в-18 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-550, Б-17, Ж-24, У/в-67 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 50 | Яблоки,50 | ЭЦ-24, У/в-5 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-24, У/в-5 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Салат Овощной,50 <small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small> | ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6 |
| 200 | Суп картофельный с горбушой,200 <small>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small> | ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12 |
| 55/40 | Печень тушеная в сметане,55/40 <small>печень говяжья, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-157, Б-4, Ж-7, У/в-18 |
| 180 | Компот из шиповника,180 <small>сахар, шиповник</small> | ЭЦ-66, У/в-15 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный,50 | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-733, Б-33, Ж-25, У/в-91 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Йогурт,100 | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3 |
| 60 | Булочка осенняя, 60 <small>мука пшеничная, молоко свежее, масло растительное, сахар, масло сливочное, яйцо, морковь, дрожжи</small> | ЭЦ-220, Б-5, Ж-9, У/в-32 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-255, Б-7, Ж-11, У/в-35 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Овощи тушеные,150 <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 | Сок,100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-38 197, Б-505, Ж-5, У/в-9 133 |
| Итого за день | | ЭЦ-39 759, Б-562, Ж-65, У/в-9 331 |