

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	Помидоры свеж.в нарезке,40	
150	Суп рыбный с картофелем,150 <small>картофель, минтай св./м, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9
48/30	Печень тушеная в сметане,48/30 <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3
120	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-6, У/в-15
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-535, Б-25, Ж-17, У/в-68
<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-39 502, Б-552, Ж-53, У/в-9 300

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
50	Салат из моркови и изюма, 50 гр. <small>морковь, масло растительное, изюм, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12
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-597, Б-17, Ж-28, У/в-70
<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	Помидоры свеж.в нарезке,50	
200	Суп рыбный с картофелем,200 <small>картофель, минтай св./м, соль йодированная, морковь, масло растительное, лук репчатый</small>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12
55/40	Печень тушеная в сметане,55/40 <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, 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-669, Б-32, Ж-21, У/в-85
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	Булочка осенняя, 60 <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло растительное, 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, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, 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-39 742, Б-561, Ж-65, У/в-9 328