

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша манная молочная,150 <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, P-115 |
| 20 | Яйцо вареное,20 | ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1 |
| 150 | Кофейный напиток на молоке, 150 <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 | Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-435, Б-13, Ж-20, У/в-52, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-293, Mg-40, P-276, Fe-1 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 95 | Яблоки,50 | ЭЦ-45, У/в-9, Вит.С-7, Са-15, Mg-9, P-10, Fe-2 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-45, У/в-9, Вит.С-7, Са-15, Mg-9, P-10, Fe-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Салат из квашен.капусты,40 <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</small> | ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-12 |
| 150 | Суп картофельный с клецками,150 <small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16 |
| 120 | Рулет из мяса с рисом,120 <small>говядина, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное</small> | ЭЦ-238, Б-13, Ж-13, У/в-15, Вит.А-43, Вит.С-2, Са-16, Mg-21, P-141, Fe-1 |
| 150 | Компот морковно-лимонный,150 <small>морковь, лимон, сахар</small> | ЭЦ-50, Б-1, У/в-12, Вит.С-2, Са-11, Mg-15, P-22 |
| 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-560, Б-22, Ж-20, У/в-71, Вит.А-43, Вит.С-23, Вит.Е-2, Са-64, Mg-45, P-188, Fe-1 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Йогурт,100 | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3 |
| 20 | Вафли | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 50 | Рыба туш.с овощ.и томат.,50 <small>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small> | ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-6, Mg-8, P-13, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-86 |
| 100 | Картофель запеченный молочном соусе,100 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small> | ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12, Вит.С-14, Минер.вещества(Са)-60, Минер.вещества (Fe)-1 |
| 150 | Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-28, У/в-7 |
| 20 | Хлеб пшеничный,20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13 |
| 400 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-194, Б-10, Ж-6, У/в-31, Вит.С-16, Вит.Е-2, Са-10, Mg-11, P-26, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-74, Минер.вещес/(P)-86, Минер.вещества (Fe)-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-69 689, Б-687, Ж-608, У/в-16 386, Вит.А-44, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-49, Вит.Е-5, Са-382, Mg-105, P-500, Fe-5, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-74, Минер.вещес/(P)-86, Минер.вещества (Fe)-1 |

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша манная молочная,200 <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, P-153 |
| 40 | Яйцо вареное,40 | ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке, 180 <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 | Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с маслом, масло сливочное</small> | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-584, Б-18, Ж-28, У/в-66, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-378, Mg-55, P-380, Fe-1 |
| <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> | | |
| 50 | Салат из квашен.капусты,50 <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</small> | ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15 |
| 200 | Суп картофельный с клецками,200 <small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21 |
| 140 | Рулет из мяса с рисом,140 <small>говядина, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное</small> | ЭЦ-277, Б-15, Ж-16, У/в-18, Вит.А-50, Вит.С-2, Са-19, Mg-25, P-164, Fe-2 |
| 180 | Компот морковно-лимонный,180 <small>морковь, лимон, сахар</small> | ЭЦ-60, Б-1, У/в-15, Вит.С-2, Са-13, Mg-18, P-26 |
| 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-695, Б-26, Ж-26, У/в-92, Вит.А-50, Вит.С-30, Вит.Е-3, Са-80, Mg-54, P-225, Fe-2 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Йогурт,100 | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3 |
| 20 | Вафли | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 70 | Рыба туш.с овощ.и томат.,70 <small>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small> | ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-8, Mg-11, P-18, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-20, Минер.вещес(Р)-120 |
| 200 | Картофель запеченный молочном соусе,200 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small> | ЭЦ-167, Б-4, Ж-7, У/в-24, Вит.С-27, Минер.вещества(Са)-119, Минер.вещества (Fe)-1 |
| 180 | Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-34, У/в-9 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 400 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-320, Б-14, Ж-11, У/в-50, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-14, Mg-15, P-38, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес(Р)-120, Минер.вещества (Fe)-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-70 101, Б-700, Ж-627, У/в-16 441, Вит.А-51, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-71, Вит.Е-6, Са-488, Mg-133, P-654, Fe-6, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес(Р)-120, Минер.вещества (Fe)-1 |