

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из моркови,40 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
60	Омлет натуральный с сыром,60 <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1
150	Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-313, Б-9, Ж-18, У/в-28
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
40	Салат овощной с свеклой,40 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3
150	Суп перловый,150 <small>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-1, У/в-7
70	Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,70 <small>говядина, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-227, Б-13, Ж-18, У/в-3
100	Картофель отварной,100 <small>картофель, масло сливочное</small>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17
150	Компот из кураги,150 <small>курага, сахар</small>	ЭЦ-65, Б-1, У/в-16
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-590, Б-22, Ж-23, У/в-73
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
50	Ватрушка с повидлом,50 <small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29
Итого за Полдник		ЭЦ-235, Б-6, Ж-7, У/в-39
<u>Ужин</u>		
120	Голубцы с гречневой кашей,120 <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21
150	Кисель св.яблок,150 <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-335, Б-8, Ж-7, У/в-58
Итого за день		ЭЦ-39 473, Б-545, Ж-55, У/в-9 298

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Среда

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови,60 <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7
100	Омлет натуральный с сыром,100 <i>молоко свежее, яйцо, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2
180	Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-425, Б-13, Ж-25, У/в-38
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
60	Салат овощной с свеклой,60 <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4
200	Суп перловый,200 <i>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У/в-10
80	Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,80 <i>говядина, молоко свежее, морковь, мука пшеничная, сметана, масло растительное, лук репчатый</i>	ЭЦ-259, Б-15, Ж-20, У/в-4
100	Картофель отварной,100 <i>картофель, масло сливочное</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17
180	Компот из кураги,180 <i>курага, сахар</i>	ЭЦ-80, Б-1, У/в-19
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-703, Б-26, Ж-26, У/в-90
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
60	Ватрушка с повидлом,60 <i>повидло, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</i>	ЭЦ-194, Б-4, Ж-5, У/в-35
Итого за Полдник		ЭЦ-268, Б-7, Ж-8, У/в-45
<u>Ужин</u>		
150	Голубцы с гречневой кашей,150 <i>капуста свежая, крупа гречневая, мука пшеничная, сметана, яйцо, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста</i>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22
180	Кисель св.яблок,180 <i>яблоки, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-82, У/в-20
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-380, Б-8, Ж-8, У/в-67
Итого за день		ЭЦ-39 776, Б-554, Ж-67, У/в-9 340