

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Пудинг творожно-морковный,120 <small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, масло сливочное, крупа манная</small>	ЭЦ-301, Б-13, Ж-19, У/в-20, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-147, Mg-30, P-218, Fe-1
30	Соус яблочный,30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
150	Чай с сахаром, 180 <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, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-481, Б-15, Ж-26, У/в-47, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-155, Mg-35, P-240, 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>		
40	Салат из белокочанной капусты,40 <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7, P-14
150	Свекольник со сметаной с яйцом,150 <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-1
50	Биточек мясной паровой,50 <small>свинина охл., хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1
110	Каша перловая рассыпчатая,110 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, P-119, Fe-1
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
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-572, Б-19, Ж-20, У/в-80, Вит.С-22, Вит.Е-2, Са-56, Mg-43, P-172, Fe-1, Минер.вещества(Са)-32, Минер.вещества (Fe)-2
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
60	Кнели рыбные,60 <small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-69, Б-6, Ж-3, У/в-4, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1
150	Картофельное пюре,150 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11, Вит.С-5, Са-60, Mg-27, P-87, Fe-1
150	Кисель из отвара шиповника,150 <small>сахар, шиповник, крахмал</small>	ЭЦ-94, У/в-21
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1
Итого за Ужин		ЭЦ-385, Б-11, Ж-9, У/в-55, Вит.С-8, Са-72, Mg-35, P-111, Fe-2, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-1 540, Б-47, Ж-58, У/в-198, Вит.В2-1, Вит.С-39, Вит.Е-3, Са-299, Mg-122, P-534, Fe-6, Минер.вещества(Са)-76, Минер.вещества (Fe)-3

Меню Осенне-Зимнее с 3 до 7 Нед.1,вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Пудинг творожно-морковный,150 <small>творог, молоко свежее, морковь, сахар, яйцо, крупа манная, масло сливочное</small>	
30	Соус яблочный,30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-225, Б-3, Ж-9, У/в-34, Вит.С-1, Са-10, Mg-7, P-29
<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>		
60	Салат из белокочанной капусты,60 <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, P-20
200	Свекольник со сметаной с яйцом,200 <small>картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-1
60	Биточек мясной паровой,60 <small>свинина охл., хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2
150	Каша перловая рассыпчатая,150 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Са-20, Mg-20, P-162, Fe-1
180	Компот морковно-лимонный,180 <small>морковь, сахар, лимон</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-718, Б-23, Ж-26, У/в-101, Вит.С-27, Вит.Е-2, Са-75, Mg-53, P-228, Fe-1, Минер.вещества(Са)-34, Минер.вещества (Fe)-3
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
80	Кнели рыбные,80 <small>молоко свежее, минтай св./м, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-91, Б-8, Ж-4, У/в-5, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1
170	Картофельное пюре,170 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12, Вит.С-5, Са-68, Mg-30, P-99, Fe-1
180	Кисель из отвара шиповника,180 <small>сахар, шиповник, крахмал</small>	ЭЦ-103, У/в-23
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1
Итого за Ужин		ЭЦ-434, Б-14, Ж-10, У/в-59, Вит.С-9, Са-80, Mg-38, P-123, Fe-2, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-1 479, Б-42, Ж-48, У/в-210, Вит.В2-1, Вит.С-43, Вит.Е-3, Са-181, Mg-107, P-391, Fe-5, Минер.вещества(Са)-91, Минер.вещества (Fe)-4