

Меню Осен.-Зимн.(с1,5до 3) Нед.1 Пятн.

| 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, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21 |
| 120 | Сырники творожные,запеченые,120 <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-174, Mg-29, P-276, Fe-1 |
| 30 | Соус из кураги,30 <small>сахар, курага</small> | ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, P-6 |
| 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 |
| 8 | Сыр порционно,8 | ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-738, Б-25, Ж-39, У/в-72, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.Е-3, Са-338, Mg-70, P-438, Fe-1 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 50 | Яблоки,50 | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 5 | Салат луковый,5 <small>лук репчатый, масло растительное</small> | ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-3 |
| 35 | Огурец сол.порционно,35 | ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8 |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми,150 <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-17, Mg-21, P-50, Fe-1 |
| 165/10 | Рулет из карт.с отварным мясом,165/10 <small>картофель, птица, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Mg-36, P-155, Fe-3 |
| 150 | Компот из лимонов,150 <small>сахар, лимоны</small> | ЭЦ-52, У/в-14 |
| 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-543, Б-22, Ж-18, У/в-25, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-59, Mg-66, P-229, Fe-4 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 20 | Вафли | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 160 | Запеканка капустная,160 <small>капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное</small> | ЭЦ-154, Б-7, Ж-6, У/в-17, Вит.С-87, Вит.Е-2, Са-122, Mg-37, P-109, Fe-2 |
| 100 | Сок,100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-38 225, Б-509, Ж-6, У/в-9 132, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 087, Вит.Е-2, Са-7 128, Mg-4 041, P-7 129, Fe-302 |
| Итого за день | | ЭЦ-108 024, Б-1 199, Ж-626, У/в-25 464, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 104, Вит.Е-7, Са-7 533, Mg-4 182, P-7 802, Fe-308 |

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.1 Пятн.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 60 | Салат из моркови,60 <small>морковь, сахар</small> | ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31 |
| 150 | Сырники творожные,запеченые,150 <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-217, Mg-37, P-345, Fe-1 |
| 30 | Соус из кураги,30 <small>сахар, курага</small> | ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, P-6 |
| 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 молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28 |
| 10 | Сыр порционно,10 | ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-955, Б-34, Ж-48, У/в-96, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-418, Mg-93, P-556, Fe-1 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 50 | Яблоки,50 | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 5 | Салат луковый,5 <small>лук репчатый, масло растительное</small> | ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-3 |
| 35 | Огурец сол.порционно,35 | ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8 |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми,200 <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-23, Mg-28, P-66, Fe-2 |
| 190 | Рулет из карт.с отварным мясом,190/12 <small>картофель, птица, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small> | ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, P-169, Fe-3 |
| 180 | Компот из лимонов,180 <small>сахар, лимоны</small> | ЭЦ-63, У/в-16 |
| 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-651, Б-25, Ж-22, У/в-37, Вит.С-12, Вит.Е-3, Са-70, Mg-77, P-266, Fe-5 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 20 | Вафли | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 180 | Запеканка капустная,180 <small>капуста свежая, молоко свежее, масло растительное, яйцо, крупа манная</small> | ЭЦ-173, Б-7, Ж-7, У/в-19, Вит.С-97, Вит.Е-3, Са-137, Mg-41, P-123, Fe-2 |
| 100 | Сок,100 | ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-38 244, Б-509, Ж-7, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 097, Вит.Е-3, Са-7 143, Mg-4 045, P-7 143, Fe-302 |
| Итого за день | | ЭЦ-108 368, Б-1 211, Ж-640, У/в-25 502, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 118, Вит.Е-8, Са-7 639, Mg-4 220, P-7 971, Fe-309 |