

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 45 | Салат из моркови с яблоком, 45 гр. <small>морковь, яблоки, масло растительное</small> | ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-10, Mg-11, P-15, Fe-1 |
| 150 | Каша пшеничная на молоке,150 <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1 |
| 150 | Какао на молоке,150 <small>молоко свежее, сахар, какао</small> | ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13 |
| 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-466, Б-13, Ж-23, У/в-54, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-363, Mg-67, P-328, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13 |
| <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 витаминный с растит.маслом,50 <small>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</small> | ЭЦ-56, Б-1, Ж-4, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-14, Mg-8, P-15 |
| 150 | Суп вермишелевый,150 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, P-18 |
| 50 | Курица отв.кусочками,50 <small>птица, лук репчатый, соль йодированная</small> | ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3 |
| 150 | Рагу овощное,150 <small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small> | ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1 |
| 150 | Компот из яблок,150 <small>яблоки, сахар</small> | ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1 |
| 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-556, Б-37, Ж-12, У/в-74, Вит.С-62, Вит.Е-3, Са-75, Mg-58, P-138, Fe-2 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Кефир,100 | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4 |
| 24 | Печенье пром.пр-ва,24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | Свекла отварная кусочками,60 | |
| 120 | Биточки рисовые,140 <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39, Вит.С-1, Са-67, Mg-27, P-124, Fe-1 |
| 30 | Повидло,30 | |
| 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 |
| 100 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-342, Б-8, Ж-10, У/в-56, Вит.С-1, Са-71, Mg-30, P-137, Fe-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 474, Б-61, Ж-48, У/в-201, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-76, Вит.Е-5, Са-525, Mg-164, P-614, Fe-7, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13 |

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 60 | Салат из моркови с яблоком, 60 гр. <i>морковь, яблоки, масло растительное</i> | ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-17, Mg-19, P-27, Fe-1 |
| 200 | Каши пшеничная на молоке, 200 <i>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</i> | ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1 |
| 180 | Какао на молоке, 180 <i>молоко свежее, сахар, какао</i> | ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, P-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17 |
| 30 | Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i> | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-614, Б-17, Ж-30, У/в-71, Вит.В2-1, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-464, Mg-92, P-426, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17 |
| <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> | | |
| 40 | Салат витаминный с растит.маслом, 40 <i>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</i> | ЭЦ-45, Ж-3, У/в-3, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-11, Mg-7, P-12 |
| 200 | Суп вермишелевый, 200 <i>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, укроп свежий, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i> | ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13, Вит.С-1, Са-8, Mg-7, P-24 |
| 60 | Курица отв.кусочками, 60 <i>птица, лук репчатый, соль йодированная</i> | ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3 |
| 150 | Рагу овощное, 150 <i>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i> | ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1 |
| 180 | Компот из яблок, 180 <i>яблоки, сахар</i> | ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1 |
| 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-646, Б-43, Ж-13, У/в-89, Вит.С-60, Вит.Е-2, Са-78, Mg-60, P-148, Fe-2 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Кефир, 100 | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4 |
| 24 | Печенье пром.пр-ва, 24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | Свекла отварная кусочками, 60 | |
| 160 | Биточки рисовые, 160 <i>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</i> | ЭЦ-299, Б-6, Ж-12, У/в-43, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-65, Mg-27, P-123, Fe-1 |
| 30 | Повидло, 30 | |
| 180 | Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-34, У/в-9 |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 100 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-404, Б-8, Ж-12, У/в-67, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-71, Mg-31, P-143, Fe-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 751, Б-71, Ж-58, У/в-239, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-75, Вит.Е-5, Са-621, Mg-188, P-723, Fe-6, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17 |