

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

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
150	Каша ячневая на молоке <small>молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
8	Сыр порционнно,4	ЭЦ-143, Б-5, У/в-29
Итого за Завтрак		ЭЦ-64 564, Б-2 017, Ж-321, У/в-13 276
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
45	Салат из свеклы с р/маслом,45 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3
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
140	Рагу из кур,140 <small>картофель, кури, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-120, Б-3, Ж-4, У/в-19
150	Компот из яблок,150 <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-46, У/в-11
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-407, Б-10, Ж-10, У/в-69
<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
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6
<u>Ужин</u>		
150	Рулет из капусты,150 <small>капуста свежая, молоко свежее, морковь, крупа манная, яйцо, рис, масло сливочное</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 219, Б-505, Ж-4, У/в-9 139
Итого за день		ЭЦ-103 269, Б-2 534, Ж-338, У/в-22 495

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

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
200	Каша ячневая на молоке <small>молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-85 504, Б-2 672, Ж-411, У/в-17 614
40	Яйцо вареное,40	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
10	Сыр порционнно,5	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18
Итого за Завтрак		ЭЦ-85 991, Б-2 688, Ж-429, У/в-17 679
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с р/маслом,60 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5
200	Суп вермишелевый,200 <small>лук репчатый, макаронные изделия, морковь, масло растительное, масло сливочное, томатная паста</small>	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13
180	Рагу из кур,180 <small>картофель, куры, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-154, Б-4, Ж-5, У/в-24
180	Компот из яблок,180 <small>сахар, яблоки</small>	ЭЦ-57, У/в-14
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-533, Б-13, Ж-13, У/в-92
<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
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6
<u>Ужин</u>		
200	Рулет из капусты,200 <small>капуста свежая, молоко свежее, морковь, яйцо, крупа манная, рис, масло сливочное</small>	ЭЦ-172, Б-4, Ж-5, У/в-27
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 262, Б-506, Ж-5, У/в-9 146
Итого за день		ЭЦ-124 865, Б-3 209, Ж-450, У/в-26 928