

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> | | |
| 50 | Блины,50 <small>молоко свежее, масло сливочное, сахар, масло растительное, соль йодированная, яйцо</small> | |
| 30 | Конфеты | ЭЦ-114, Б-29 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-114, Б-29 |
| <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 |
| 20 | Сушки | |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| <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-1 426, Б-71, Ж-51, У/в-169 |

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 <small>морковь, сахар</small> | ЭЦ-31, Б-1, У/в-7 |
| 100 | Омлет натуральный с сыром,100 <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small> | ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-425, Б-13, Ж-25, У/в-38 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 50 | Блины,50 <small>молоко свежее, масло сливочное, сахар, масло растительное, соль йодированная, яйцо</small> | |
| 30 | Конфеты | ЭЦ-114, Б-29 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-114, Б-29 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат овощной с свеклой,60 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small> | ЭЦ-21, Б-1, У/в-4 |
| 200 | Суп перловый,200 <small>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У/в-10 |
| 80 | Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,80 <small>говядина, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small> | ЭЦ-259, Б-15, Ж-20, У/в-4 |
| 100 | Картофель отварной,100 <small>картофель, масло сливочное</small> | ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17 |
| 180 | Компот из кураги,180 <small>курага, сахар</small> | 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 |
| 20 | Сушки | |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Голубцы с гречневой кашей,150 <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small> | ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22 |
| 180 | Кисель св.яблок,180 <small>яблоки, сахар, крахмал</small> | 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-1 696, Б-79, Ж-62, У/в-205 |