

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-104, Б-3, Ж-5, У/в-11
40	Салат из моркови,40 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
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
4	Сыр порционно,4	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-437, Б-10, Ж-16, У/в-63
<u>2-ой завтрак</u>		
95	Яблоки,50	ЭЦ-45, У/в-9
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
40	Салат овощной с свеклой,40 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3
150	Суп овощной,150 <small>капуста свежая, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, томатная паста, масло растительное</small>	ЭЦ-50, Б-1, Ж-3, У/в-5
150	Плов из кур,150 <small>говядина, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23
150	Компот из чернослива,150 <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
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-528, Б-18, Ж-18, У/в-72
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-16, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13
<u>Ужин</u>		
120	Творожная запеканка,120 <small>творог, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
500	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 348, Б-515, Ж-18, У/в-9 130
Итого за день		ЭЦ-39 448, Б-546, Ж-55, У/в-9 287

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом <small>молоко свежее, геркулес, соль йодированная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15
60	Салат из моркови,60 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7
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
5	Сыр порционно,5	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ЭЦ-519, Б-13, Ж-20, У/в-71
<u>Обед</u>		
60	Салат овощной с свеклой,60 <small>капуста свежая, свекла, масло растительное, морковь</small>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4
200	Суп овощной,200 <small>капуста свежая, картофель, сметана, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста</small>	ЭЦ-67, Б-2, Ж-3, У/в-7
200	Плов из кур,200 <small>говядина, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23
200	Компот из чернослива,200 <small>сахар, чернослив</small>	ЭЦ-76, 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-617, Б-21, Ж-19, У/в-89
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-16, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13
<u>Ужин</u>		
150	Творожная запеканка,150 <small>творог, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19
100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
500	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 417, Б-518, Ж-23, У/в-9 134
Итого за день		ЭЦ-39 643, Б-555, Ж-65, У/в-9 307