

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
80	<b>Суфле из яиц,80</b> <small>яйцо, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-112, Б-5, Ж-9, У/в-3, Са-26, Mg-5, P-71, Fe-1
40	<b>Салат из моркови и изюма, 40 гр.</b> <small>морковь, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, P-29, Fe-1
150	<b>Чай с молоком,150</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13, Вит.С-2, Са-148, Mg-20, P-115, Fe-1
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
8	<b>Сыр порционно,10</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-480, Б-14, Ж-23, У/в-55, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-203, Mg-48, P-256, Fe-3
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат Овощной,40</b> <small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-7, Mg-8, P-19
150	<b>Суп рыбный с картофелем,150</b> <small>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-17, Mg-11, P-43, Fe-1, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
48/30	<b>Печень тушеная в сметане,48/30</b> <small>печень говяжь., сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3, Вит.А-6, Вит.В2-1, Вит.С-8, Са-17, Mg-14, P-222, Fe-5
120	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-6, У/в-15, Са-10, Mg-53, P-81, Fe-2
150	<b>Компот из шиповника,150</b> <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-62, У/в-14
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-586, Б-26, Ж-20, У/в-73, Вит.А-6, Вит.В2-2, Вит.С-23, Вит.Е-2, Са-55, Mg-89, P-378, Fe-8, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	<b>Булочка осенняя, 50</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, яйцо, морковь, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-184, Б-4, Ж-7, У/в-26, Вит.Е-2, Са-19, Mg-9, P-49, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-219, Б-6, Ж-9, У/в-29, Вит.Е-2, Са-19, Mg-9, P-49, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Овощи тушеные,120</b> <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Mg-30, P-64, Fe-1
100	<b>Сок,100</b>	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	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 172, Б-504, Ж-4, У/в-9 129, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 031, Вит.Е-2, Са-7 046, Mg-4 034, P-7 084, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 504, Б-550, Ж-56, У/в-9 296, Вит.А-7, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 063, Вит.Е-8, Са-7 339, Mg-4 189, P-7 778, Fe-315, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
95	<b>Суфле из яиц,95</b> <small>молоко свежее, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-136, Б-6, Ж-11, У/в-4, Са-31, Mg-7, P-89, Fe-1
50	<b>Салат из моркови и изюма, 50 гр.</b> <small>морковь, масло растительное, сахар, изюм</small>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, P-35, Fe-1
200	<b>Чай с молоком,200</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Са-161, Mg-23, P-125, Fe-1
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
10	<b>Сыр порционно,8</b>	ЭЦ-56, Б-2, У/в-11, Са-5, Mg-3, P-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-564, Б-16, Ж-28, У/в-63, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-225, Mg-57, P-292, Fe-3
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат Овощной,50</b> <small>капуста квашеная, картофель, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-9, Mg-10, P-24
200	<b>Суп рыбный с картофелем,200</b> <small>картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-22, Mg-15, P-58, Fe-1, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
55/40	<b>Печень тушенная в сметане,55/40</b> <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-9, Са-21, Mg-17, P-270, Fe-6
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая,150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-157, Б-4, Ж-7, У/в-18, Са-13, Mg-67, P-101, Fe-2
180	<b>Компот из шиповника,180</b> <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-66, У/в-15
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-733, Б-33, Ж-25, У/в-91, Вит.А-8, Вит.В1-1, Вит.В2-2, Вит.С-29, Вит.Е-3, Са-71, Mg-113, P-473, Fe-9, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	<b>Булочка осенняя, 60</b> <small>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, морковь, яйцо, масло растительное, дрожжи</small>	ЭЦ-220, Б-5, Ж-9, У/в-32, Вит.Е-2, Са-22, Mg-10, P-58, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-255, Б-7, Ж-11, У/в-35, Вит.Е-2, Са-22, Mg-10, P-58, Fe-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Овощи тушенные,150</b> <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-50, Mg-37, P-81, Fe-2
100	<b>Сок,100</b>	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	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 197, Б-505, Ж-5, У/в-9 133, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 038, Вит.Е-2, Са-7 056, Mg-4 041, P-7 101, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 773, Б-561, Ж-69, У/в-9 327, Вит.А-8, Вит.В1-11, Вит.В2-13, Вит.С-2 074, Вит.Е-10, Са-7 382, Mg-4 226, P-7 930, Fe-316, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67