

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,150 <i>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
40	Салат из моркови,40 <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
20	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
4	Сыр порционно,10	ЭЦ-36, Б-1, У/в-7, Са-3, Mg-2, P-10
Итого за Завтрак		ЭЦ-437, Б-10, Ж-18, У/в-59, Вит.С-4, Са-231, Mg-70, P-267, Fe-1
<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>		
5	Салат луковый,5 <i>лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-3
40	Салат овощной с свеклой,40 <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i>	ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11
150	Суп овощной,150 <i>картофель, морковь, сметана, капуста свежая, лук репчатый,</i>	ЭЦ-50, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-19, Mg-13, P-30
150	Плов с мясом,150 <i>птица, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23, Вит.А-38, Вит.С-3, Са-18, Mg-32, P-147, Fe-1
150	Компот из чернослива,150 <i>чернослив, сахар</i>	ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, P-8
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-535, Б-18, Ж-19, У/в-72, Вит.А-38, Вит.С-25, Вит.Е-1, Са-63, Mg-66, P-212, Fe-1
<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, Минер.вещества(Са)-4
Итого за Полдник		ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13, Минер.вещества(Са)-4
<u>Ужин</u>		
120	Творожная запеканка,120 <i>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</i>	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15, Вит.С-4, Са-138, Mg-24, P-205, Fe-1
30	Соус молочный,сладкий,30 <i>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
100	Сок,100	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	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
Итого за Ужин		ЭЦ-38 424, Б-516, Ж-19, У/в-9 146, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 004, Са-7 162, Mg-4 030, P-7 240, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 533, Б-547, Ж-59, У/в-9 300, Вит.А-39, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 040, Вит.Е-2, Са-7 472, Mg-4 175, P-7 730, Fe-305, Минер.вещества(Са)-4

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, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
60	Салат из моркови,60 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-519, Б-13, Ж-20, У/в-71, Вит.С-5, Са-265, Mg-84, P-306, Fe-1
<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>		
5	Салат луковый,5 <small>лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-3
60	Салат овощной с свеклой,60 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, P-16, Fe-1
200	Суп овощной,200 <small>капуста свежая, картофель, морковь, сметана, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста</small>	ЭЦ-67, Б-2, Ж-3, У/в-7, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-25, Mg-17, P-39, Fe-1
200	Плов с мясом,200 <small>птица, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23, Вит.А-38, Вит.С-3, Са-18, Mg-32, P-147, Fe-1
200	Компот из чернослива,200 <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-76, У/в-19, Вит.С-1, Са-12, Mg-15, P-12
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-624, Б-21, Ж-20, У/в-89, Вит.А-38, Вит.С-33, Вит.Е-2, Са-81, Mg-79, P-237, Fe-3
<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, Минер.вещества(Са)-4
Итого за Полдник		ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13, Минер.вещества(Са)-4
<u>Ужин</u>		
150	Творожная запеканка,150 <small>творог, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, крупа манная</small>	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19, Вит.С-5, Са-172, Mg-30, P-256, Fe-2
30	Соус молочный,сладкий,30 <small>молоко свежее, сахар, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-1, У/в-16, Са-18, Mg-2, P-15
100	Сок,100	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	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
Итого за Ужин		ЭЦ-38 493, Б-519, Ж-24, У/в-9 150, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 005, Са-7 196, Mg-4 036, P-7 291, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-39 773, Б-556, Ж-67, У/в-9 333, Вит.А-39, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 051, Вит.Е-3, Са-7 558, Mg-4 208, P-7 845, Fe-308, Минер.вещества(Са)-4