

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшениая молочная,150 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-431, Б-14, Ж-20, У/в-51
<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>		
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 картофельный с клецками,150 <small>картофель, мука пшеничная, яйцо, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14
120	Рулет из мяса с рисом,120 <small>говядина, рис, яйцо, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	ЭЦ-238, Б-13, Ж-13, У/в-15
150	Компот морковно-лимонный,150 <small>морковь, лимон, сахар</small>	ЭЦ-50, Б-1, У/в-12
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-558, Б-22, Ж-20, У/в-71
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
50	Рыба туш.с овощ.и томат.,50 <small>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>	ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2
100	Картофель запеченный молочном соусе,100 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>	ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12
150	Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
400	Вода бутилированная	
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4
Итого за Ужин		ЭЦ-213, Б-10, Ж-6, У/в-35
Итого за день		ЭЦ-69 702, Б-688, Ж-608, У/в-16 389

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.2 Вторн

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшениая молочная, 200 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-579, Б-19, Ж-27, У/в-66
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10
<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 картофельный с клецками, 200 <small>картофель, мука пшеничная, яйцо, морковь, соль йодированная, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19
140	Рулет из мяса с рисом, 140 <small>говядина, рис, яйцо, хлеб пшеничный, масло сливочное, лук репчатый</small>	ЭЦ-277, Б-15, Ж-16, У/в-18
180	Компот морковно-лимонный, 180 <small>морковь, лимон, сахар</small>	ЭЦ-60, Б-1, У/в-15
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-698, Б-26, Ж-26, У/в-93
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт, 100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
70	Рыба туш.с овощ.и томат., 70 <small>минтай св./м, морковь, масло растительное, томатная паста, лук репчатый</small>	ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2
150	Картофель запеченный молочном соусе, 200 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>	ЭЦ-125, Б-3, Ж-5, У/в-18
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-278, Б-13, Ж-9, У/в-44
Итого за день		ЭЦ-70 057, Б-700, Ж-624, У/в-16 436