

**Меню Осен.-Зимн.(с1,5до 3 ) Нед.1 Пятн.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,40</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5
120	<b>Сырники творожные,запеченые,120</b> <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
30	<b>Соус яблочный,30</b> <i>яблоки, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-21, У/в-5
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-682, Б-24, Ж-39, У/в-60
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Салат луковый,5</b> <i>лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-7, Ж-1
35	<b>Огурец сол.порционнo,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1
150	<b>Суп картофельный с бобовыми,150</b> <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9
165/10	<b>Рулет из карт.с отварным мясом,165/10</b> <i>картофель, кури, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26
150	<b>Компот из лимонов,150</b> <i>сахар, лимон</i>	ЭЦ-52, У/в-14
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-543, Б-22, Ж-18, У/в-25
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Запеканка капустная,160</b> <i>капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное</i>	ЭЦ-154, Б-7, Ж-6, У/в-17
30	<b>Соус томатный,30</b> <i>мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль йодированная, сахар, томатная паста</i>	ЭЦ-745, Б-12, Ж-42, У/в-80
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 970, Б-521, Ж-48, У/в-9 212
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-108 713, Б-1 210, Ж-668, У/в-25 532

**Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.1 Пятн.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,60</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
150	<b>Сырники творожные,запеченые,150</b> <small>творог, сахар, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная, масло растительное</small>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
30	<b>Соус яблочный,30</b> <small>яблоки, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-21, У/в-5
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-845, Б-30, Ж-48, У/в-73
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Салат луковый,5</b> <small>лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-7, Ж-1
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1
200	<b>Суп картофельный с бобовыми,200</b> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12
190	<b>Рулет из карт.с отварным мясом,190/12</b> <small>картофель, кури, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28
180	<b>Компот из лимонов,180</b> <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-63, У/в-16
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-651, Б-25, Ж-22, У/в-37
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Запеканка капустная,180</b> <small>капуста свежая, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло растительное</small>	ЭЦ-173, Б-7, Ж-7, У/в-19
30	<b>Соус томатный,30</b> <small>лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, морковь, соль йодированная, сахар, томатная паста</small>	ЭЦ-745, Б-12, Ж-42, У/в-80
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 989, Б-521, Ж-49, У/в-9 214
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-109 003, Б-1 219, Ж-682, У/в-25 559