

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Салат из моркови с яблоком, 45 гр. <small>морковь, яблоки, масло растительное</small>	ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4
150	Каша пшеничная на молоке,150 <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
40	Яйцо вареное,40	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5
150	Какао на молоке,150 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
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-529, Б-18, Ж-28, У/в-54
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Бананы,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
40	Помидоры свеж.в нарезке,40	
150	Суп вермишелевый,150 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9
50	Курица отв.кусочками,50 <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
150	Рагу овощное,150 <small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20
150	Кисель из черной смородины,150 <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</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-510, Б-36, Ж-8, У/в-73
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
120	Рыба запеч.с картоф.по-русс.,120 <small>минтай св./м, картофель, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-140, Б-13, Ж-6, У/в-20
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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-216, Б-15, Ж-6, У/в-37
Итого за день		ЭЦ-69 742, Б-712, Ж-604, У/в-16 393

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови с яблоком, 60 гр. <small>морковь, яблоки, масло растительное</small>	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6
200	Каша пшеничная на молоке,200 <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
40	Яйцо вареное,40	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5
180	Какао на молоке,180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
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-677, Б-22, Ж-35, У/в-71
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Бананы,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
40	Помидоры свеж.в нарезке,50	
200	Суп вермишелевый,200 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13
60	Курица отв.кусочками,60 <small>куры, соль йодированная, лук репчатый</small>	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	Рагу овощное,150 <small>картофель, капуста свежая, морковь, масло сливочное, лук репчатый</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20
180	Кисель из черной смородины,180 <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
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-612, Б-43, Ж-10, У/в-89
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
150	Рыба запеч.с картоф.по-русс.,150 <small>картофель, минтай св./м, мука пшеничная, молоко свежее, масло сливочное</small>	ЭЦ-175, Б-16, Ж-7, У/в-25
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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-280, Б-18, Ж-7, У/в-49
Итого за день		ЭЦ-70 056, Б-726, Ж-614, У/в-16 438