

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 120 | Пудинг творожно-морковный,120 <small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, масло сливочное, крупа манная</small> | ЭЦ-301, Б-13, Ж-19, У/в-20, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-147, Mg-30, P-218, Fe-1 |
| 30 | Соус яблочный,30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small> | ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1 |
| 150 | Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-28, У/в-7 |
| 20 | Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-481, Б-15, Ж-26, У/в-47, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-155, Mg-35, P-240, 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> | | |
| 40 | Салат из белокочанной капусты,40 <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7, P-14 |
| 150 | Свекольник со сметаной с яйцом,150 <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-1 |
| 50 | Шницель (биточек) мясной паровой,50 <small>свинина охл., хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small> | ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1 |
| 110 | Каша перловая рассыпчатая,110 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, P-119, Fe-1 |
| 150 | Компот из чернослива,150 <small>чернослив, сахар</small> | 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-568, Б-18, Ж-20, У/в-79, Вит.С-20, Вит.Е-2, Са-51, Mg-35, P-154, Fe-1, Минер.вещества(Са)-32, Минер.вещества (Fe)-2 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Йогурт,100 | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3 |
| 24 | Печенье пром.пр-ва,24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | Кнели рыбные,60 <small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small> | ЭЦ-69, Б-6, Ж-3, У/в-4, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1 |
| 150 | Картофельное пюре,150 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11, Вит.С-5, Са-60, Mg-27, P-87, Fe-1 |
| 150 | Кисель из отвара шиповника,150 <small>сахар, шиповник, крахмал</small> | ЭЦ-94, У/в-21 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 400 | Вода бутилированная | |
| 40 | Зефир | ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1 |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-385, Б-11, Ж-9, У/в-55, Вит.С-8, Са-72, Mg-35, P-111, Fe-2, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 536, Б-46, Ж-58, У/в-197, Вит.В2-1, Вит.С-37, Вит.Е-3, Са-294, Mg-114, P-516, Fe-6, Минер.вещества(Са)-76, Минер.вещества (Fe)-3 |

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Пудинг творожно-морковный,150 <small>творог, молоко свежее, морковь, сахар, масло сливочное, крупа манная, яйцо</small> | |
| 30 | Соус яблочный,30 <small>сахар, яблоки, крахмал</small> | ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1 |
| 180 | Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small> | ЭЦ-34, У/в-9 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-225, Б-3, Ж-9, У/в-34, Вит.С-1, Са-10, Mg-7, P-29 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 50 | Яблоки,50 | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат из белокочанной капусты,60 <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, P-20 |
| 200 | Свекольник со сметаной с яйцом,200 <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, яйцо</small> | ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-1 |
| 60 | Шницель (биточек) мясной паровой,60 <small>свинина охл., хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small> | ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая,150 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Са-20, Mg-20, P-162, 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-734, Б-22, Ж-26, У/в-105, Вит.С-25, Вит.Е-2, Са-74, Mg-50, P-214, Fe-1, Минер.вещества(Са)-34, Минер.вещества (Fe)-3 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Йогурт,100 | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3 |
| 24 | Печенье пром.пр-ва,24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 80 | Кнели рыбные,80 <small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, яйцо</small> | ЭЦ-91, Б-8, Ж-4, У/в-5, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1 |
| 170 | Картофельное пюре,170 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12, Вит.С-5, Са-68, Mg-30, P-99, Fe-1 |
| 180 | Кисель из отвара шиповника,180 <small>шиповник, сахар, крахмал</small> | ЭЦ-103, У/в-23 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 100 | Вода бутилированная | |
| 40 | Зефир | ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1 |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-434, Б-14, Ж-10, У/в-59, Вит.С-9, Са-80, Mg-38, P-123, Fe-2, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 472, Б-41, Ж-48, У/в-209, Вит.В2-1, Вит.С-38, Вит.Е-3, Са-172, Mg-100, P-372, Fe-4, Минер.вещества(Са)-91, Минер.вещества (Fe)-4 |