

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная,150 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
40	Салат из моркови и изюма, 40 гр. <i>морковь, изюм, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, P-29, Fe-1
150	Какао на молоке,150 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
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-530, Б-15, Ж-23, У/в-66, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-372, Mg-73, P-352, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<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>		
40	Салат из квашен.капусты,40 <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-12
150	Ши из свежей капусты с картофелем.,150 <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, P-37, Fe-1
60	Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,60 <i>свинина охл., морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</i>	ЭЦ-119, Б-9, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-2
130	Гороховое пюре с маслом,130 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, P-197, Fe-6
150	Компот из сухофруктов ,150 <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
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-726, Б-36, Ж-21, У/в-96, Вит.В1-1, Вит.С-25, Вит.Е-2, Са-134, Mg-102, P-260, Fe-7, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-2
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье пром.пр-ва,24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
130	Макароны запеченные с яйцом,130 <i>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-227, Б-7, Ж-9, У/в-30, Вит.Е-8, Са-46, Mg-12, P-89, Fe-1
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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 298, Б-509, Ж-9, У/в-9 145, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-8, Са-7 052, Mg-4 016, P-7 109, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 641, Б-563, Ж-56, У/в-9 319, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 034, Вит.Е-11, Са-7 566, Mg-4 196, P-7 727, Fe-311, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-30, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13, Минер.вещества (Fe)-2

Меню Осенне-Зимнее(с3 до 7 Нед).1,Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная, 200 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
50	Салат из моркови и изюма, 50 гр. <i>морковь, изюм, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, P-35, Fe-1
180	Какао на молоке, 180 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, P-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
5	Сыр порционно, 8	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6, Са-2, Mg-2, P-8
Итого за Завтрак		ЭЦ-664, Б-18, Ж-30, У/в-83, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-468, Mg-93, P-442, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<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>		
50	Салат из квашен.капусты, 50 <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста свежая, картофель, сметана, морковь, масло сливочное, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, P-49, Fe-1
70	Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе, 70 <i>свинина охл., морковь, молоко свежее, мука пшеничная, сметана, лук репчатый</i>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-9, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-29, Минер.вещества (Fe)-2
150	Гороховое пюре с маслом, 150 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Mg-66, P-170, Fe-5
180	Компот из сухофруктов, 180 <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-1
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-796, Б-36, Ж-25, У/в-105, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.С-32, Вит.Е-2, Са-143, Mg-99, P-255, Fe-6, Минер.вещества(Са)-29, Минер.вещества (Fe)-2
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
160	Макароны запеченные с яйцом, 160 <i>макаронные изделия, молоко свежее, масло сливочное, масло растительное, яйцо</i>	ЭЦ-279, Б-9, Ж-11, У/в-37, Вит.Е-9, Са-57, Mg-15, P-110, Fe-1
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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 350, Б-511, Ж-11, У/в-9 152, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-9, Са-7 063, Mg-4 019, P-7 130, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 897, Б-568, Ж-69, У/в-9 352, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 043, Вит.Е-14, Са-7 682, Mg-4 216, P-7 833, Fe-310, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-34, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17, Минер.вещества (Fe)-2