

Меню Осенне-Зимнее с 1,5 до 3 Нед.1, Вторни

| 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, крупа манная, масло сливочное</small> | ЭЦ-301, Б-13, Ж-19, У/в-20 |
| 30 | Соус яблочный, 30 <small>яблоки, сахар, крахмал</small> | ЭЦ-21, У/в-5 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-481, Б-15, Ж-26, У/в-47 |
| <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> | | |
| 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 |
| 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 |
| 50 | Шницель (биточек) мясной паровой, 50 <small>говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small> | ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3 |
| 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 | Компот из чернослива, 150 <small>чернослив, сахар</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-487, Б-17, Ж-17, У/в-67 |
| <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 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6 |
| <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 |
| 110 | Каша перловая рассыпчатая, 110 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24 |
| 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 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-398, Б-11, Ж-9, У/в-64 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 468, Б-45, Ж-55, У/в-194 |

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

| 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, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small> | |
| 30 | Соус яблочный,30 <small>сахар, яблоки, крахмал</small> | ЭЦ-21, У/в-5 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-225, Б-3, Ж-9, У/в-34 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 50 | Яблоки,50 | ЭЦ-24, У/в-5 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-24, У/в-5 |
| <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 |
| 200 | Свекольник со сметаной с яйцом,200 <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7 |
| 60 | Шницель (биточек) мясной паровой,60 <small>говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small> | ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4 |
| 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 |
| 200 | Компот из чернослива,200 <small>чернослив, сахар</small> | ЭЦ-76, У/в-19 |
| 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-636, Б-20, Ж-23, У/в-90 |
| <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 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 80 | Кнели рыбные,80 <small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small> | ЭЦ-91, Б-8, Ж-4, У/в-5 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая,150 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33 |
| 180 | Кисель из отвара шиповника,180 <small>сахар, шиповник, крахмал</small> | ЭЦ-103, У/в-23 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-488, Б-15, Ж-12, У/в-76 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 428, Б-40, Ж-47, У/в-211 |