

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша манная молочная,150</b> <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20
40	<b>Салат из моркови и изюма, 40 гр.</b> <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9
150	<b>Чай с молоком,150</b> <small>молоко свежее, сахар, чай</small>	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-460, Б-12, Ж-21, У/в-57
<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>		
40	<b>Салат Овощной,40</b> <small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5
150	<b>Суп рыбный с картофелем,150</b> <small>картофель, горбуша св.мор., морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9
48/30	<b>Печень тушеная в сметане,48/30</b> <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3
120	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-6, У/в-15
150	<b>Компот из шиповника,150</b> <small>сахар, шиповник</small>	ЭЦ-62, 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-586, Б-26, Ж-20, У/в-73
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Овощи тушеные,120</b> <small>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</small>	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14
150	<b>Чай с сахаром,150</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-200, Б-4, Ж-4, У/в-36
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 690, Б-1 182, Ж-605, У/в-25 491

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная, 200</b> <i>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26
50	<b>Салат из моркови и изюма, 50 гр.</b> <i>морковь, масло растительное, изюм, сахар</i>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12
200	<b>Чай с молоком, 200</b> <i>молоко свежее, сахар, чай</i>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-589, Б-14, Ж-27, У/в-74
<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>		
50	<b>Салат Овощной, 50</b> <i>капуста квашеная, картофель, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6
200	<b>Суп рыбный с картофелем, 200</b> <i>картофель, горбуша св.мор., морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</i>	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12
55/40	<b>Печень тушеная в сметане, 55/40</b> <i>печень говяжья, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Б-4, Ж-7, У/в-18
180	<b>Компот из шиповника, 180</b> <i>сахар, шиповник</i>	ЭЦ-66, У/в-15
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-733, Б-33, Ж-25, У/в-91
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Сок, 100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Овощи тушеные, 150</b> <i>картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</i>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-231, Б-5, Ж-5, У/в-42
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 997, Б-1 192, Ж-617, У/в-25 532