

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом</b> <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-104, Б-3, Ж-5, У/в-11
40	<b>Салат из моркови,40</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
4	<b>Сыр порционно,4</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-437, Б-10, Ж-16, У/в-63
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
95	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-45, У/в-9
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-45, У/в-9
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат овощной с свеклой,40</b> <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3
150	<b>Суп овощной,150</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, томатная паста, масло растительное</small>	ЭЦ-50, Б-1, Ж-3, У/в-5
150	<b>Плов из кур,150</b> <small>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23
150	<b>Компот из чернослива,150</b> <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-56, 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-528, Б-18, Ж-18, У/в-72
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-16, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Творожная запеканка,120</b> <small>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 348, Б-515, Ж-18, У/в-9 130
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 448, Б-546, Ж-55, У/в-9 287

**Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Понед.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом</b> <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, соль йодированная, сахар</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15
60	<b>Салат из моркови,60</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
5	<b>Сыр порционно,5</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-519, Б-13, Ж-20, У/в-71
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с свеклой,60</b> <small>капуста свежая, свекла, масло растительное, морковь</small>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4
200	<b>Суп овощной,200</b> <small>капуста свежая, картофель, сметана, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста</small>	ЭЦ-67, Б-2, Ж-3, У/в-7
200	<b>Плов из кур,200</b> <small>куры, рис, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23
200	<b>Компот из черной смородины,200</b> <small>смородина замороженная, сахар</small>	ЭЦ-76, У/в-19
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-617, Б-21, Ж-19, У/в-89
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-16, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Творожная запеканка,150</b> <small>творог, молоко свежее, сахар, яйцо, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 417, Б-518, Ж-23, У/в-9 134
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 690, Б-555, Ж-65, У/в-9 317