

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 40 | Салат из моркови,40 <i>морковь, сахар</i> | ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21 |
| 60 | Омлет натуральный с сыром,60 <i>яйцо, молоко свежее, сыр, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1, Са-122, Mg-11, P-133, Fe-1 |
| 150 | Чай с сахаром,150 <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-28, У/в-7 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-313, Б-9, Ж-18, У/в-28, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-139, Mg-29, P-175, Fe-1 |
| <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 овощной с свеклой,40 <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i> | ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11 |
| 150 | Суп перловый,150 <i>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</i> | ЭЦ-44, Б-1, Ж-1, У/в-7, Вит.С-7, Са-6, Mg-11, P-32 |
| 70 | Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,70 <i>свинина охл., морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</i> | ЭЦ-227, Б-13, Ж-18, У/в-3, Вит.А-49, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-31, Mg-20, P-136, Fe-1 |
| 150 | Картофель отварной,150 <i>картофель, масло сливочное</i> | ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-32, Са-16, Mg-36, P-92, Fe-1 |
| 150 | Компот из кураги,150 <i>курага, сахар</i> | ЭЦ-65, Б-1, У/в-16, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-24, Mg-16, P-22, Fe-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-642, Б-23, Ж-24, У/в-82, Вит.А-49, Вит.С-49, Вит.Е-3, Са-93, Mg-93, P-306, Fe-3 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 50 | Ватрушка с повидлом,50 <i>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</i> | ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-235, Б-6, Ж-7, У/в-39, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | Голубцы с гречневой кашей,120 <i>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</i> | ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, P-124, Fe-3 |
| 150 | Кисель св.яблок,150 <i>яблоки, сахар, крахмал</i> | ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1 |
| 20 | Хлеб пшеничный,20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-288, Б-8, Ж-7, У/в-48, Вит.С-45, Вит.Е-1, Са-68, Mg-76, P-141, Fe-4 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 502, Б-46, Ж-56, У/в-202, Вит.А-50, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-100, Вит.Е-6, Са-322, Mg-210, P-667, Fe-10 |

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Среда

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 60 | Салат из моркови,60 <i>морковь, сахар</i> | ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31 |
| 100 | Омлет натуральный с сыром,100 <i>молоко свежее, яйцо, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</i> | ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2, Са-192, Mg-16, P-180, Fe-1 |
| 180 | Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-34, У/в-9 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-425, Б-13, Ж-25, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-216, Mg-44, P-239, Fe-1 |
| <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 овощной с свеклой,60 <i>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</i> | ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, P-16, Fe-1 |
| 200 | Суп перловый,200 <i>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</i> | ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У/в-10, Вит.С-9, Са-9, Mg-14, P-42, Fe-1 |
| 80 | Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,80 <i>свинина охл., морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</i> | ЭЦ-259, Б-15, Ж-20, У/в-4, Вит.А-56, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-35, Mg-23, P-156, Fe-1 |
| 100 | Картофель отварной,150 <i>картофель, масло сливочное</i> | ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17, Вит.С-21, Са-11, Mg-24, P-61, Fe-1 |
| 180 | Компот из кураги,180 <i>курага, сахар</i> | ЭЦ-80, Б-1, У/в-19, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-29, Mg-19, P-26, Fe-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-703, Б-26, Ж-26, У/в-90, Вит.А-56, Вит.С-45, Вит.Е-4, Са-108, Mg-94, P-321, Fe-5 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 50 | Ватрушка с повидлом,50 <i>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</i> | ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-235, Б-6, Ж-7, У/в-39, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Голубцы с гречневой кашей,150 <i>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</i> | ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, P-126, Fe-3 |
| 180 | Кисель св.яблок,180 <i>яблоки, сахар, крахмал</i> | ЭЦ-82, У/в-20, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-333, Б-8, Ж-8, У/в-57, Вит.С-46, Вит.Е-1, Са-73, Mg-78, P-150, Fe-4 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 720, Б-53, Ж-66, У/в-229, Вит.А-57, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-98, Вит.Е-6, Са-419, Mg-228, P-755, Fe-12 |