

**Меню Осен.-Зимн.(с1,5до 3 ) Нед.1 Пятн.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,40</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
150	<b>Каша Дружба,150</b> <small>молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-20
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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-420, Б-10, Ж-18, У/в-57
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Салат луковый,5</b> <small>лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-7, Ж-1
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1
150	<b>Суп картофельный с бобовыми,150</b> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9
165/10	<b>Рулет из карт.с отварным мясом,165/10</b> <small>картофель, кури, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26
150	<b>Компот из яблок,150</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-46, У/в-11
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-537, Б-22, Ж-18, У/в-22
<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>		
110	<b>Макаронные изделия отварные,110</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, 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-198, Б-5, Ж-3, У/в-36
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 575, Б-1 177, Ж-599, У/в-25 435

**Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.1 Пятн.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,60</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5
200	<b>Каша Дружба,200</b> <small>молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-210, Б-7, Ж-9, У/в-27
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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-535, Б-14, Ж-22, У/в-72
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Салат луковый,5</b> <small>лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-7, Ж-1
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1
200	<b>Суп картофельный с бобовыми,200</b> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12
190	<b>Рулет из карт.с отварным мясом,190/12</b> <small>картофель, кури, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28
180	<b>Компот из яблок,180</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-57, У/в-14
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-645, Б-25, Ж-22, У/в-35
<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>Макаронные изделия отварные,150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <small>сахар, чай</small>	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-239, Б-6, Ж-4, У/в-43
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 839, Б-1 185, Ж-608, У/в-25 470