

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

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 ячневая на молоке</b> <small>молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210
20	<b>Яйцо вареное,20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2
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
8	<b>Сыр порционнно,4</b>	ЭЦ-143, Б-5, У/в-29
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-64 564, Б-2 017, Ж-321, У/в-13 276
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Бананы,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
45	<b>Салат из свеклы с р/маслом,45</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3
150	<b>Суп вермишелевый,150</b> <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9
140	<b>Рагу из кур,140</b> <small>картофель, куры, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-120, Б-3, Ж-4, У/в-19
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-407, Б-10, Ж-10, У/в-69
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-4, У/в-15
24	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-131, Б-4, Ж-5, У/в-18
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рулет из капусты,150</b> <small>капуста свежая, молоко свежее, морковь, крупа манная, яйцо, рис, масло сливочное</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
40	<b>Зефир</b>	ЭЦ-19, У/в-4
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 219, Б-505, Ж-4, У/в-9 139
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-103 345, Б-2 536, Ж-340, У/в-22 507

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Салат из моркови,60</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7
200	<b>Каша ячневая на молоке</b> <small>молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-85 504, Б-2 672, Ж-411, У/в-17 614
40	<b>Яйцо вареное,40</b>	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5
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
10	<b>Сыр порционно,5</b>	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-85 991, Б-2 688, Ж-429, У/в-17 679
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Бананы,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с р/маслом,60</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5
200	<b>Суп вермишелевый,200</b> <small>макаронные изделия, лук репчатый, морковь, масло растительное, масло сливочное, томатная паста</small>	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13
180	<b>Рагу из кур,180</b> <small>картофель, куры, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-154, Б-4, Ж-5, У/в-24
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-533, Б-13, Ж-13, У/в-92
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Снежок,100</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-4, У/в-15
24	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-131, Б-4, Ж-5, У/в-18
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Рулет из капусты,200</b> <small>капуста свежая, молоко свежее, морковь, яйцо, крупа манная, рис, масло сливочное</small>	ЭЦ-172, Б-4, Ж-5, У/в-27
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
40	<b>Зефир</b>	ЭЦ-19, У/в-4
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 262, Б-506, Ж-5, У/в-9 146
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-124 941, Б-3 211, Ж-452, У/в-26 940