01.09.2025

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)
	Завтрак	
60	**Салат из моркови,60** *морковь, сахар*	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, Р-31
200	**Каша ячневая на молоке** *молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное*	ЭЦ-85 504, Б-2 672, Ж-411, У/в-17 614, Вит.С-2, Са-209, Mg-24, Р-157
180	**Какао на молоке,180** *молоко свежее, сахар, какао*	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, Р-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
40	**Яйцо вареное,40**	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Са-22, Mg-5, Р-77, Fe-1
30	**Бутерброд с маслом, 30** *батон с молоком, масло сливочное*	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28
10	**Сыр порционно,8**	ЭЦ-56, Б-2, У/в-11, Са-5, Mg-3, Р-15
	Итого за Завтрак	ЭЦ-85 989, Б-2 689, Ж-433, У/в-17 671, Вит.В2-1, Вит.С-8, Вит.Е-1, Са-476, Mg-85, Р-470, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
	2-ой завтрак	
100	**Яблоки,100**	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
	Итого за 2-ой завтрак	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
	Обед	
60	**Салат из свеклы с р/маслом,60** *свекла, масло растительное, соль йодированная*	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-28, Mg-12, Р-25, Fe-1
200	**Суп вермишелевый,200** *макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное*	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13, Вит.С-1, Са-8, Mg-7, Р-24
180	**Рагу из кур,180** *картофель, куры, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная*	ЭЦ-154, Б-4, Ж-5, У/в-24, Вит.С-57, Са-55, Mg-46, Р-106, Fe-2
180	**Компот из яблок,180** *яблоки, сахар*	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-1
30	**Хлеб пшеничный,30**	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
50	**Хлеб ржано-пшеничный,50**	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
	Итого за Обед	ЭЦ-533, Б-13, Ж-13, У/в-92, Вит.С-65, Вит.Е-3, Са-104, Mg-73, Р-179, Fe-4
	Полдник	
100	**Снежок,100**	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	**Печенье сладкое**	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
	Итого за Полдник	ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
	Ужин	
200	**Рулет из капусты,200** *капуста свежая, молоко свежее, морковь, яйцо, крупа манная, рис, изюм, масло сливочное*	ЭЦ-172, Б-4, Ж-5, У/в-27, Вит.С-64, Са-61, Mg-51, Р-118, Fe-2
100	**Сок,100**	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, Р-7 000, Fe-300
30	**Хлеб пшеничный,30**	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
400	**Вода бутилированная**	
	Итого за Ужин	ЭЦ-38 243, Б-506, Ж-5, У/в-9 142, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 064, Са-7 067, Mg-4 055, Р-7 138, Fe-302
	Итого за день	ЭЦ-124 906, Б-3 211, Ж-455, У/в-26 928, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 144, Вит.Е-4, Са-7 663, Mg-4 222, Р-7 798, Fe-309, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17

01.09.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
40	**Салат из моркови,40**	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, Р-21
	морковь, сахар	
150	**Каша ячневая на молоке**	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210, Вит.С-2, Са-157, Mg-18, Р-118
	молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное	
20	**Яйцо вареное,20**	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, Р-38, Fe-1
150	**Какао на молоке,150**	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, Р-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
	молоко свежее, сахар, какао	
20	**Бутерброд с маслом, 20**	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
	батон с молоком, масло сливочное	
8	**Сыр порционно,10**	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
	Итого за Завтрак	ЭЦ-64 518, Б-2 016, Ж-323, У/в-13 261, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-371, Mg-63, Р-353, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
	2-ой завтрак	
100	**Яблоки,100**	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
	Итого за 2-ой завтрак	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
	Обед	
45	**Салат из свеклы с р/маслом,45**	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-21, Mg-9, Р-19, Fe-1
	свекла, масло растительное, соль йодированная	
150	**Суп вермишелевый,150**	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, Р-18
	макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	
140	**Рагу из кур,140**	ЭЦ-120, Б-3, Ж-4, У/в-19, Вит.С-44, Са-43, Mg-36, Р-82, Fe-1
	картофель, куры, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	
150	**Компот из яблок,150**	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, Р-4, Fe-1
	яблоки, сахар	
20	**Хлеб пшеничный,20**	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
40	**Хлеб ржано-пшеничный,40**	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
	Итого за Обед	ЭЦ-407, Б-10, Ж-10, У/в-69, Вит.С-51, Вит.Е-2, Са-79, Mg-57, Р-136, Fe-3
	Полдник	
100	**Снежок,100**	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	**Печенье сладкое**	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
	Итого за Полдник	ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
	Ужин	
150	**Рулет из капусты,150**	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, Р-88, Fe-1
	капуста свежая, молоко свежее, морковь, крупа манная, яйцо, рис, изюм, масло сливочное	
100	**Сок,100**	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, Р-7 000, Fe-300
30	**Хлеб пшеничный,30**	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
400	**Вода бутилированная**	
	Итого за Ужин	ЭЦ-38 200, Б-505, Ж-4, У/в-9 135, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 048, Са-7 052, Mg-4 042, Р-7 108, Fe-301
	Итого за день	ЭЦ-103 266, Б-2 534, Ж-341, У/в-22 488, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 111, Вит.Е-3, Са-7 518, Mg-4 171, Р-7 608, Fe-307, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13