

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная,150 молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, Р-115
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, Р-38, Fe-1
150	Кофеинный напиток на молоке, 150 молоко свежее, сахар, кофеинный напиток	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, Р-102
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-435, Б-13, Ж-20, У/в-52, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-1, Ca-293, Mg-40, Р-276, Fe-1
<u>Обед</u>		
45	Салат из свеклы с р/маслом,45 свекла, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-21, Mg-9, Р-19, Fe-1
150	Суп картофельный с клецками,150 картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16
120	Рулет из мяса с рисом,120 птица, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-238, Б-13, Ж-13, У/в-15, Вит.А-43, Вит.С-2, Са-16, Mg-21, Р-141, Fe-1
150	Компот морковно-лимонный,150 морковь, лимон, сахар	ЭЦ-50, Б-1, У/в-12, Вит.С-2, Са-11, Mg-15, Р-22
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-558, Б-22, Ж-20, У/в-71, Вит.А-43, Вит.С-16, Вит.Е-2, Ca-68, Mg-48, Р-195, Fe-2
<u>Полдник</u>		
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
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, Р-7 000, Fe-300
<u>Ужин</u>		
50	Рыба туши с овощи и томат.,50 минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста	ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-6, Mg-8, Р-13, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(K)-150, Минер.вещества(Ca)-14, Минер.вещес/(Р)-86
100	Картофель запеченный молочном соусе,100 картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная	ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12, Вит.С-14, Минер.вещества(Ca)-60, Минер.вещества (Fe)-1
150	Чай с сахаром,150 сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
100	Вода бутилированная	
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, Р-4, Fe-1
Итого за Ужин		ЭЦ-213, Б-10, Ж-6, У/в-35, Вит.С-19, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, Р-30, Fe-2, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(K)-150, Минер.вещества(Ca)-74, Минер.вещес/(Р)-86, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-107 626, Б-1 185, Ж-606, У/в-25 478, Вит.А-44, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 038, Вит.Е-5, Са-7 377, Mg-4 103, Р-7 501, Fe-305, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(K)-150, Минер.вещества(Ca)-74, Минер.вещес/(Р)-86, Минер.вещества (Fe)-1

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.2 Вторн

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная,200 молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, Р-153
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, Р-38, Fe-1
180	Кофеинный напиток на молоке, 180 молоко свежее, сахар, кофеинный напиток	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, Р-122
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-552, Б-16, Ж-25, У/в-66, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.Е-1, Ca-367, Mg-52, Р-341, Fe-1
<u>Обед</u>		
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 картофельный с клецками,200 картофель, мука пшеничная, птица, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21
140	Рулет из мяса с рисом,140 птица, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-277, Б-15, Ж-16, У/в-18, Вит.А-50, Вит.С-2, Са-19, Mg-25, Р-164, Fe-2
180	Компот морковно-лимонный,180 морковь, лимон, сахар	ЭЦ-60, Б-1, У/в-15, Вит.С-2, Са-13, Mg-18, Р-26
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-698, Б-26, Ж-26, У/в-93, Вит.А-50, Вит.С-20, Вит.Е-3, Ca-87, Mg-59, Р-235, Fe-3
<u>Полдник</u>		
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
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, Р-7 000, Fe-300
<u>Ужин</u>		
70	Рыба туши с овощи и томат.,70 минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста	ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-8, Mg-11, Р-18, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(K)-210, Минер.вещества(Ca)-20, Минер.вещес/(P)-120
200	Картофель запеченный молочном соусе,200 картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная	ЭЦ-167, Б-4, Ж-7, У/в-24, Вит.С-27, Минер.вещества(Ca)-119, Минер.вещества (Fe)-1
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	Вода бутилированная	
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, Р-4, Fe-1
Итого за Ужин		ЭЦ-339, Б-14, Ж-11, У/в-54, Вит.С-34, Вит.Е-2, Са-20, Mg-19, Р-42, Fe-2, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(K)-210, Минер.вещества(Ca)-139, Минер.вещес/(P)-120, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-108 009, Б-1 196, Ж-622, У/в-25 533, Вит.А-51, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 058, Вит.Е-6, Са-7 474, Mg-4 130, Р-7 618, Fe-306, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(K)-210, Минер.вещества(Ca)-139, Минер.вещес/(P)-120, Минер.вещества (Fe)-1