

# Меню Осенне-Зимнее с 1,5 до 3 Нед. 1, вторник.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Пудинг творожно-морковный, 120</b> <small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-301, Б-13, Ж-19, У/в-20, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-147, Mg-30, Р-218, Fe-1
30	<b>Соус из кураги, 30</b> <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, Р-6
150	<b>Чай с сахаром, 150</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-492, Б-15, Ж-26, У/в-50, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-161, Mg-38, Р-245, Fe-1
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из белокочанной капусты, 40</b> <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7, Р-14
150	<b>Свекольник со сметаной с яйцом, 150</b> <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-1
50	<b>Биточек мясной паровой, 50</b> <small>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1
100	<b>Картофель запеченный молочном соусе, 100</b> <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>	ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12, Вит.С-14, Минер.вещества(Са)-60, Минер.вещества (Fe)-1
150	<b>Компот из чернослива, 150</b> <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, Р-8
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-487, Б-17, Ж-17, У/в-67, Вит.С-33, Вит.Е-1, Са-36, Mg-20, Р-35, Минер.вещества(Са)-92, Минер.вещества (Fe)-3
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Снежок, 100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Кнели рыбные, 60</b> <small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-69, Б-6, Ж-3, У/в-4, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1
110	<b>Каша перловая рассыпчатая, 110</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, Р-119, Fe-1
150	<b>Кисель из отвара шиповника, 150</b> <small>сахар, крахмал, шиповник</small>	ЭЦ-94, У/в-21
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-398, Б-11, Ж-9, У/в-64, Вит.Е-1, Са-21, Mg-19, Р-139, Fe-1, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 518, Б-46, Ж-56, У/в-204, Вит.В2-1, Вит.С-43, Вит.Е-3, Са-234, Mg-86, Р-430, Fe-4, Минер.вещества(Са)-136, Минер.вещества (Fe)-4

# Меню Осенне-Зимнее с 3 до 7 Нед.1,вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

## Завтрак

<b>150</b>	<b>Пудинг творожно-морковный,150</b>	
	творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное	
<b>40</b>	<b>Соус из кураги,40</b>	ЭЦ-43, У/в-11, Ca-9, Mg-6, P-8
	сахар, курага	
<b>180</b>	<b>Чай с сахаром, 180</b>	ЭЦ-34, У/в-9
	сахар, чай	
<b>30</b>	<b>Бутерброд с маслом, 30</b>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Ca-9, Mg-6, P-28
	батон с молоком, масло сливочное	

**Итого за Завтрак** ЭЦ-247, Б-3, Ж-9, У/в-40, Ca-18, Mg-12, P-36

## Второй завтрак

<b>100</b>	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Ca-16, Mg-9, P-11, Fe-2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Ca-16, Mg-9, P-11, Fe-2

## Обед

<b>60</b>	<b>Салат из белокочанной капусты,60</b>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Ca-36, Mg-11, P-20
	капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная	
<b>200</b>	<b>Свекольник со сметаной с яйцом,200</b>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Ca)-25, Минер.вещества (Fe)-1
	свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное	
<b>60</b>	<b>Биточек мясной паровой,60</b>	ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.С-1, Минер.вещества(Ca)-9, Минер.вещества (Fe)-2
	птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное	
<b>200</b>	<b>Картофель запеченный молочном соусе,200</b>	ЭЦ-167, Б-4, Ж-7, У/в-24, Вит.С-27, Минер.вещества(Ca)-119, Минер.вещества (Fe)-1
	картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная	
<b>180</b>	<b>Компот из лимонов,180</b>	ЭЦ-63, У/в-16
	сахар, лимон	
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Ca-6, Mg-4, P-20
<b>50</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21

**Итого за Обед** ЭЦ-665, Б-21, Ж-25, У/в-93, Вит.С-52, Вит.Е-1, Ca-42, Mg-15, P-40, Минер.вещества(Ca)-153, Минер.вещества (Fe)-4

## Полдник

<b>100</b>	<b>Снэжок,100</b>	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
<b>24</b>	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Ca)-5
	<b>Итого за Полдник</b>	ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Ca)-5

## Ужин

<b>80</b>	<b>Кнели рыбные,80</b>	ЭЦ-91, Б-8, Ж-4, У/в-5, Вит.С-1, Минер.вещества(Ca)-52, Минер.вещества (Fe)-1
	минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное	
<b>150</b>	<b>Каша перловая рассыпчатая,150</b>	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Ca-20, Mg-20, P-162, Fe-1
	крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	
<b>180</b>	<b>Кисель из отвара шиповника,180</b>	ЭЦ-103, У/в-23
	крахмал, шиповник, сахар	
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Ca-6, Mg-4, P-20
<b>100</b>	<b>Вода бутилированная</b>	

**Итого за Ужин** ЭЦ-488, Б-15, Ж-12, У/в-76, Вит.С-1, Вит.Е-1, Ca-26, Mg-24, P-182, Fe-1, Минер.вещества(Ca)-52, Минер.вещества (Fe)-1

**Итого за день** ЭЦ-1 541, Б-42, Ж-50, У/в-232, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-60, Вит.Е-3, Ca-102, Mg-60, P-269, Fe-3, Минер.вещества(Ca)-210, Минер.вещества (Fe)-5