

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Каша пшениая молочная,150</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, Р-157, Fe-1
40	<b>Салат из моркови и изюма, 40 гр.</b> <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, Р-29, Fe-1
150	<b>Какао на молоке,150</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	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
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
10	<b>Сыр порционнно,10</b>	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, Р-24
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-583, Б-17, Ж-23, У/в-77, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-377, Mg-76, Р-366, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
<b>Обед</b>		
40	<b>Салат "Зимний",40</b> <small>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4, Вит.С-6, Минер.вещества(Са)-7
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.,150</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, Р-37, Fe-1
60	<b>Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,60</b> <small>птица, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>	ЭЦ-119, Б-9, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-2
130	<b>Гороховое пюре с маслом,130</b> <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, Р-197, Fe-6
150	<b>Компот из сухофруктов ,150</b> <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, Р-1
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-716, Б-35, Ж-20, У/в-97, Вит.В1-1, Вит.С-21, Са-117, Mg-96, Р-248, Fe-7, Минер.вещества(Са)-32, Минер.вещества (Fe)-2
<b>Полдник</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>Ужин</b>		
130	<b>Макароны запеченные с яйцом,130</b> <small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-227, Б-7, Ж-9, У/в-30, Вит.Е-8, Са-46, Mg-12, Р-89, Fe-1
100	<b>Сок,100</b>	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	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 298, Б-509, Ж-9, У/в-9 145, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-8, Са-7 052, Mg-4 016, Р-7 109, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 691, Б-564, Ж-56, У/в-9 332, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 027, Вит.Е-9, Са-7 546, Mg-4 188, Р-7 723, Fe-310, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-37, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13, Минер.вещества (Fe)-2

Меню Осенне-Зимнее(с3 до 7 Нед).1,Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Каша пшениая молочная,200</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
50	<b>Салат из моркови и изюма, 50 гр.</b> <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, P-35, Fe-1
180	<b>Какао на молоке,180</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, P-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
10	<b>Сыр порционно,10</b>	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-725, Б-20, Ж-30, У/в-95, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-474, Mg-96, P-458, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<b>Обед</b>		
50	<b>Салат "Зимний",50</b> <small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-7, Минер.вещества(Са)-8
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, P-49, Fe-1
70	<b>Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,70</b> <small>птица, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-9, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-29, Минер.вещества (Fe)-2
150	<b>Гороховое пюре с маслом,150</b> <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Mg-66, P-170, Fe-5
180	<b>Компот из сухофруктов,180</b> <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-1
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-783, Б-36, Ж-23, У/в-107, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.С-27, Са-122, Mg-92, P-240, Fe-6, Минер.вещества(Са)-37, Минер.вещества (Fe)-2
<b>Полдник</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>Ужин</b>		
160	<b>Макароны запеченные с яйцом,160</b> <small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-279, Б-9, Ж-11, У/в-37, Вит.Е-9, Са-57, Mg-15, P-110, Fe-1
100	<b>Сок,100</b>	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, P-7 000, Fe-300
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 350, Б-511, Ж-11, У/в-9 152, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-9, Са-7 063, Mg-4 019, P-7 130, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 952, Б-570, Ж-68, У/в-9 367, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 034, Вит.Е-11, Са-7 659, Mg-4 207, P-7 828, Fe-309, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-42, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17, Минер.вещества (Fe)-2