

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

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, P-153
50	Салат из моркови и изюма, 50 гр. морковь, изюм, масло растительное, сахар	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, P-35, Fe-1
200	Чай с молоком,200 молоко свежее, сахар, чай	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Са-161, Mg-23, P-125, 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, P-28
10	Сыр порционно,10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-678, Б-17, Ж-27, У/в-92, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-382, Mg-77, P-365, Fe-2
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
50	Огурцы свеж.в нарезке,50	
200	Суп рыбный с картофелем,200 картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-22, Mg-15, P-58, Fe-1, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
55/40	Печень тушеная в сметане,55/40 печень говяж., сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-9, Са-21, Mg-17, P-270, Fe-6
150	Каша гречневая рассыпчатая,150 крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-157, Б-4, Ж-7, У/в-18, Са-13, Mg-67, P-101, Fe-2
180	Компот из шиповника,180 сахар, шиповник	ЭЦ-66, У/в-15
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-669, Б-32, Ж-21, У/в-85, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-21, Вит.Е-1, Са-62, Mg-103, P-449, Fe-9, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
150	Овощи тушеные,150 картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-50, Mg-37, P-81, 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, P-7 000, Fe-300
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 197, Б-505, Ж-5, У/в-9 133, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 038, Вит.Е-2, Са-7 056, Mg-4 041, P-7 101, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-108 031, Б-1 197, Ж-615, У/в-25 539, Вит.А-8, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 067, Вит.Е-6, Са-7 508, Mg-4 226, P-7 921, Fe-314, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67

Меню Осенне-Зимнее с1,5до 3 Нед.1,Четвер		
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, P-115
40	Салат из моркови и изюма, 40 гр. морковь, изюм, масло растительное, сахар	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, P-29, Fe-1
150	Чай с молоком,150 молоко свежее, сахар, чай	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13, Вит.С-2, Са-148, Mg-20, P-115, Fe-1
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-505, Б-13, Ж-21, У/в-66, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-314, Mg-60, P-292, Fe-2
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Огурцы свеж.в нарезке,40	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-17, Mg-11, P-43, Fe-1, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
150	Суп рыбный с картофелем,150 картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3, Вит.А-6, Вит.В2-1, Вит.С-8, Са-17, Mg-14, P-222, Fe-5
48/30	Печень тушеная в сметане,48/30 печень говяж., сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-126, Б-3, Ж-6, У/в-15, Са-10, Mg-53, P-81, Fe-2
120	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-62, У/в-14
150	Компот из шиповника,150 сахар, шиповник	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-535, Б-25, Ж-17, У/в-68, Вит.А-6, Вит.В2-2, Вит.С-16, Вит.Е-1, Са-48, Mg-81, P-359, Fe-8, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
Итого за Обед		ЭЦ-535, Б-25, Ж-17, У/в-68, Вит.А-6, Вит.В2-2, Вит.С-16, Вит.Е-1, Са-48, Mg-81, P-359, Fe-8, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
120	Овощи тушеные,120 картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Mg-30, P-64, Fe-1
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, P-7 000, Fe-300
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
400	Вода бутилированная	ЭЦ-38 172, Б-504, Ж-4, У/в-9 129, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 031, Вит.Е-2, Са-7 046, Mg-4 034, P-7 084, Fe-301
Итого за Ужин		ЭЦ-107 722, Б-1 185, Ж-604, У/в-25 497, Вит.А-6, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 058, Вит.Е-5, Са-7 424, Mg-4 184, P-7 746, Fe-313, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
Итого за день		ЭЦ-107 722, Б-1 185, Ж-604, У/в-25 497, Вит.А-6, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 058, Вит.Е-5, Са-7 424, Mg-4 184, P-7 746, Fe-313, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50