

# Меню Осен.-Зимн.(с1,5до 3 ) Нед.1 Пятн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,40</b> морковь, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, Р-21
120	<b>Сырники творожные,запеченные,120</b> творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-174, Mg-29, Р-276, Fe-1
30	<b>Соус яблочный,30</b> крахмал, яблоки, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, Р-1
150	<b>Кофеинный напиток на молоке, 150</b> молоко свежее, сахар, кофеинный напиток	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, Р-102
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-682, Б-24, Ж-39, У/в-60, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.Е-2, Ca-328, Mg-64, Р-421, Fe-1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Салат луковый,5</b> лук репчатый, масло растительное	ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-3
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8
150	<b>Суп картофельный с бобовыми,150</b> картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-17, Mg-21, Р-50, Fe-1
165/10	<b>Рулет из карт.с отварным мясом,165/10</b> картофель, куры, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в-26, Вит.Е-1, Са-28, Mg-36, Р-155, Fe-3
150	<b>Компот из лимонов,150</b> сахар, лимон	ЭЦ-52, У/в-14
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-543, Б-22, Ж-18, У/в-25, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-59, Mg-66, Р-229, Fe-4
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Чай с сахаром,150</b> сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 448, Б-640, Ж-560, У/в-16 227
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Запеканка капустная,160</b> капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное	ЭЦ-154, Б-7, Ж-6, У/в-17, Вит.С-87, Вит.Е-2, Са-122, Mg-37, Р-109, Fe-2
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-38 225, Б-509, Ж-6, У/в-9 132, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 087, Вит.Е-2, Са-7 128, Mg-4 041, Р-7 129, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 922, Б-1 195, Ж-623, У/в-25 449, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 104, Вит.Е-7, Са-7 523, Mg-4 176, Р-7 785, Fe-308

## Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.1 Пятн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Салат из моркови,60</b> морковь, сахар	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, Р-31
150	<b>Сырники творожные,запеченные,150</b> творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-217, Mg-37, Р-345, Fe-1
30	<b>Соус яблочный,30</b> крахмал, яблоки, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, Р-1
180	<b>Кофеинный напиток на молоке, 180</b> молоко свежее, сахар, кофеинный напиток	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, Р-122
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-855, Б-31, Ж-48, У/в-75, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-404, Mg-85, Р-527, Fe-1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Салат луковый,5</b> лук репчатый, масло растительное	ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-3
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8
200	<b>Суп картофельный с бобовыми,200</b> картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-23, Mg-28, Р-66, Fe-2
190	<b>Рулет из карт.с отварным мясом,190/12</b> картофель, куры, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в-28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, Р-169, Fe-3
180	<b>Компот из лимонов,180</b> сахар, лимон	ЭЦ-63, У/в-16
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-651, Б-25, Ж-22, У/в-37, Вит.С-12, Вит.Е-3, Са-70, Mg-77, Р-266, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 454, Б-640, Ж-560, У/в-16 229
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Запеканка капустная,180</b> капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное	ЭЦ-173, Б-7, Ж-7, У/в-19, Вит.С-97, Вит.Е-3, Са-137, Mg-41, Р-123, Fe-2
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-38 244, Б-509, Ж-7, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 097, Вит.Е-3, Са-7 143, Mg-4 045, Р-7 143, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-108 228, Б-1 205, Ж-637, У/в-25 480, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 119, Вит.Е-8, Са-7 625, Mg-4 212, Р-7 942, Fe-309