

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Салат из моркови с яблоком, 45 гр. морковь, яблоки, масло растительное	ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-10, Mg-11, Р-15, Fe-1
150	Каша пшеничная на молоке,150 молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, Р-157, Fe-1
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, Р-38, Fe-1
150	Какао на молоке,150 молоко свежее, сахар, какао	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	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-497, Б-16, Ж-25, У/в-54, Вит.В2-1, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-374, Mg-69, Р-366, Fe-3, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Салат витаминный с растит.маслом,40 капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар	ЭЦ-45, Ж-3, У/в-3, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-11, Mg-7, Р-12
150	Суп вермишелевый,150 макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, Р-18
50	Курица отв.кусочками,50 куры, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
150	Рагу овощное,150 картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, Р-88, Fe-1
150	Компот из лимонов,150 сахар, лимон	ЭЦ-52, У/в-14
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-551, Б-36, Ж-11, У/в-76, Вит.С-56, Вит.Е-2, Са-67, Mg-54, Р-131, Fe-1
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
60	Свекла отварная кусочками,60	
120	Биточки рисовые,140 рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39, Вит.С-1, Са-67, Mg-27, Р-124, Fe-1
30	Повидло,30	
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	
Итого за Ужин		ЭЦ-342, Б-8, Ж-10, У/в-56, Вит.С-1, Са-71, Mg-30, Р-137, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-69 892, Б-702, Ж-608, У/в-16 419, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-71, Вит.Е-4, Са-528, Mg-162, Р-645, Fe-7, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови с яблоком, 60 гр. морковь, яблоки, масло растительное	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-17, Mg-19, Р-27, Fe-1
200	Каша пшеничная на молоке,200 молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, Р-209, Fe-1
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, Р-38, Fe-1
180	Какао на молоке,180 молоко свежее, сахар, какао	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, Р-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
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-645, Б-20, Ж-32, У/в-71, Вит.В2-1, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-475, Mg-94, Р-464, Fe-3, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
<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>		
50	Салат витаминный с растит.маслом,50 капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар	ЭЦ-56, Б-1, Ж-4, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-14, Mg-8, P-15
200	Суп вермишелевый,200 макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13, Вит.С-1, Са-8, Mg-7, P-24
60	Курица отв.кусочками,60 куры, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	Рагу овощное,150 картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1
180	Компот из лимонов,180 сахар, лимон	ЭЦ-63, У/в-16
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-663, Б-44, Ж-14, У/в-92, Вит.С-58, Вит.Е-3, Са-74, Mg-57, P-147, Fe-1
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
60	Свекла отварная кусочками,60	
150	Биточки рисовые,160 рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-280, Б-6, Ж-11, У/в-40, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-61, Mg-26, P-115, Fe-1
30	Повидло,30	
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, P-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-385, Б-8, Ж-11, У/в-64, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-67, Mg-30, P-135, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-70 195, Б-714, Ж-619, У/в-16 460, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-76, Вит.Е-6, Са-632, Mg-190, P-757, Fe-7, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17