

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

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 с курагой,40 морковь, курага, сахар	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6, Вит.С-2, Са-15, Mg-17, P-25
150	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-350, Б-8, Ж-14, У/в-48, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-161, Mg-39, P-161
<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	Салат из белокочанной капусты,40 капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7, P-14
150	Свекольник со сметаной с яйцом,150 свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное	ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-1
50	Биточек мясной паровой,50 птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное	ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1
100	Картофель запеченный молочном соусе,100 картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная	ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12, Вит.С-14, Минер.вещества(Са)-60, Минер.вещества (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, P-13
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-483, Б-17, Ж-17, У/в-67, Вит.С-33, Вит.Е-1, Са-28, Mg-10, P-27, Минер.вещества(Са)-92, Минер.вещества (Fe)-3
<u>Полдник</u>		
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
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-38 020, Б-500, Ж-1, У/в-9 103, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
60	Кнели рыбные,60 минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное	ЭЦ-69, Б-6, Ж-3, У/в-4, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1
110	Каша перловая рассыпчатая,110 крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, P-119, Fe-1
150	Кисель из отвара шиповника,150 сахар, крахмал, шиповник	ЭЦ-94, У/в-21
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-398, Б-11, Ж-9, У/в-64, Вит.Е-1, Са-21, Mg-19, P-139, Fe-1, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-39 298, Б-536, Ж-41, У/в-9 292, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 044, Вит.Е-2, Са-7 226, Mg-4 077, P-7 338, Fe-303, 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		
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, Р-153
60	Салат из моркови с курагой,60 морковь, курага, сахар	ЭЦ-41, Б-1, У/в-9, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-22, Mg-26, Р-37, Fe-1
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
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-462, Б-10, Ж-19, У/в-64, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-216, Mg-57, Р-218, Fe-1
2-ой завтрак		
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
Обед		
60	Салат из белокочанной капусты,60 капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, Р-20
200	Свекольник со сметаной с яйцом,200 свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное	ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-1
60	Биточек мясной паровой,60 птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное	ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2
200	Картофель запеченный молочном соусе,200 картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная	ЭЦ-167, Б-4, Ж-7, У/в-24, Вит.С-27, Минер.вещества(Са)-119, Минер.вещества (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, Р-20
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	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, Са-42, Mg-15, Р-40, Минер.вещества(Са)-153, Минер.вещества (Fe)-4
Полдник		
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, Р-7 000, Fe-300
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-38 020, Б-500, Ж-1, У/в-9 103, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, Р-7 000, Fe-300, Минер.вещества(Са)-5
Ужин		
80	Кнели рыбные,80 минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное	ЭЦ-91, Б-8, Ж-4, У/в-5, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1
150	Каша перловая рассыпчатая,150 крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Са-20, Mg-20, Р-162, Fe-1
180	Кисель из отвара шиповника,180 крахмал, шиповник, сахар	ЭЦ-103, У/в-23
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-488, Б-15, Ж-12, У/в-76, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-26, Mg-24, Р-182, Fe-1, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-39 682, Б-546, Ж-57, У/в-9 346, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 065, Вит.Е-3, Са-7 300, Mg-4 105, Р-7 451, Fe-304, Минер.вещества(Са)-210, Минер.вещества (Fe)-5