

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

| Выход (г)                      | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)   |
|--------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>          |  |  |
| 150                            | <b>Каша манная молочная,150</b><br><small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>  | ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, P-115  |
| 20                             | <b>Яйцо вареное,20</b>   | ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1   |
| 150                            | <b>Кофейный напиток на молоке, 150</b><br><small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>  | ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102  |
| 20                             | <b>Бутерброд с маслом, 20</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>   | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21   |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | ЭЦ-435, Б-13, Ж-20, У/в-52, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-293, Mg-40, P-276, Fe-1   |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |  |  |
| 100                            | <b>Яблоки,100</b>  | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2  |
| <b><u>Обед</u></b>             |  |  |
| 45                             | <b>Салат из свеклы с р/маслом,45</b><br><small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>   | ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-21, Mg-9, P-19, Fe-1  |
| 150                            | <b>Суп картофельный с клецками,150</b><br><small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16   |
| 120                            | <b>Рулет из мяса с рисом,120</b><br><small>птица, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное</small>   | ЭЦ-238, Б-13, Ж-13, У/в-15, Вит.А-43, Вит.С-2, Са-16, Mg-21, P-141, Fe-1   |
| 150                            | <b>Компот морковно-лимонный,150</b><br><small>морковь, лимон, сахар</small>  | ЭЦ-50, Б-1, У/в-12, Вит.С-2, Са-11, Mg-15, P-22  |
| 20                             | <b>Хлеб пшеничный,20</b>   | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13   |
| 40                             | <b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>   | ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17  |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | ЭЦ-558, Б-22, Ж-20, У/в-71, Вит.А-43, Вит.С-16, Вит.Е-2, Са-68, Mg-48, P-195, Fe-2   |
| <b><u>Полдник</u></b>          |  |  |
| 100                            | <b>Снежок,100</b>  | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10  |
| 20                             | <b>Вафли</b>   | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220  |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230  |
| <b><u>Ужин</u></b>             |  |  |
| 50                             | <b>Рыба туш.с овощ.и томат.,50</b><br><small>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>   | ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-6, Mg-8, P-13, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-86   |
| 100                            | <b>Картофель запеченный молочном соусе,100</b><br><small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>  | ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12, Вит.С-14, Минер.вещества(Са)-60, Минер.вещества (Fe)-1  |
| 150                            | <b>Чай с сахаром,150</b><br><small>сахар, чай</small>  | ЭЦ-28, У/в-7   |
| 20                             | <b>Хлеб пшеничный,20</b>   | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13   |
| 40                             | <b>Зефир</b>   | ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1   |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  | ЭЦ-213, Б-10, Ж-6, У/в-35, Вит.С-19, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, P-30, Fe-2, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-74, Минер.вещес/(P)-86, Минер.вещества (Fe)-1  |
| <b>Итого за день</b>           |  | ЭЦ-69 747, Б-688, Ж-609, У/в-16 398, Вит.А-44, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-45, Вит.Е-5, Са-393, Mg-112, P-512, Fe-7, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-74, Минер.вещес/(P)-86, Минер.вещества (Fe)-1 |

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

| Выход (г)                      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)   |
|--------------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>          |   |  |
| 200                            | <b>Каша манная молочная, 200</b><br><small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>  | ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, P-153   |
| 20                             | <b>Яйцо вареное, 20</b>   | ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1   |
| 180                            | <b>Кофейный напиток на молоке, 180</b><br><small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>   | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122  |
| 30                             | <b>Бутерброд с маслом, 30</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>  | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28   |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | ЭЦ-552, Б-16, Ж-25, У/в-66, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-367, Mg-52, P-341, Fe-1   |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>   |   |  |
| 100                            | <b>Яблоки, 100</b>  | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2  |
| <b><u>Обед</u></b>             |   |  |
| 60                             | <b>Салат из свеклы с р/маслом, 60</b><br><small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>   | ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-28, Mg-12, P-25, Fe-1   |
| 200                            | <b>Суп картофельный с клецками, 200</b><br><small>картофель, мука пшеничная, птица, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21  |
| 140                            | <b>Рулет из мяса с рисом, 140</b><br><small>птица, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное</small>   | ЭЦ-277, Б-15, Ж-16, У/в-18, Вит.А-50, Вит.С-2, Са-19, Mg-25, P-164, Fe-2   |
| 180                            | <b>Компот морковно-лимонный, 180</b><br><small>морковь, лимон, сахар</small>  | ЭЦ-60, Б-1, У/в-15, Вит.С-2, Са-13, Mg-18, P-26  |
| 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-698, Б-26, Ж-26, У/в-93, Вит.А-50, Вит.С-20, Вит.Е-3, Са-87, Mg-59, P-235, Fe-3   |
| <b><u>Полдник</u></b>          |   |  |
| 100                            | <b>Снежок, 100</b>  | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10  |
| 20                             | <b>Вафли</b>  | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220  |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230  |
| <b><u>Ужин</u></b>             |   |  |
| 70                             | <b>Рыба туш.с овощ.и томат., 70</b><br><small>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>   | ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-8, Mg-11, P-18, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-20, Минер.вещес/(P)-120   |
| 200                            | <b>Картофель запеченный молочном соусе, 200</b><br><small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>  | ЭЦ-167, Б-4, Ж-7, У/в-24, Вит.С-27, Минер.вещества(Са)-119, Минер.вещества (Fe)-1  |
| 180                            | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><small>сахар, чай</small>  | ЭЦ-34, У/в-9   |
| 30                             | <b>Хлеб пшеничный, 30</b>   | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20   |
| 40                             | <b>Зефир</b>  | ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1   |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   | ЭЦ-339, Б-14, Ж-11, У/в-54, Вит.С-34, Вит.Е-2, Са-20, Mg-19, P-42, Fe-2, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес/(P)-120, Минер.вещества (Fe)-1   |
| <b>Итого за день</b>           |   | ЭЦ-70 130, Б-699, Ж-625, У/в-16 453, Вит.А-51, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-65, Вит.Е-6, Са-490, Mg-139, P-629, Fe-8, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес/(P)-120, Минер.вещества (Fe)-1 |