

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша пшениая молочная,150 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, Р-157, Fe-1
40	Салат из моркови и изюма, 40 гр. <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, Р-29, Fe-1
150	Какао на молоке,150 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	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
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, Р-12
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-539, Б-15, Ж-23, У/в-68, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-373, Mg-74, Р-354, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
2-ой завтрак		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
Обед		
40	Салат "Зимний",40 <small>картофель, огуры солёные, зелёный горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4, Вит.С-6, Минер.вещества(Са)-7
150	Щи из свежей капусты с картофелем.,150 <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, Р-37, Fe-1
60	Гуляши из отвар.мяса в мол.смет.соусе,60 <small>птица, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>	ЭЦ-119, Б-9, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-2
130	Гороховое пюре с маслом,130 <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, Р-197, Fe-6
150	Компот из сухофруктов ,150 <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, Р-1
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-716, Б-35, Ж-20, У/в-97, Вит.В1-1, Вит.С-21, Са-117, Mg-96, Р-248, Fe-7, Минер.вещества(Са)-32, Минер.вещества (Fe)-2
Полдник		
150	Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 448, Б-640, Ж-560, У/в-16 227
Ужин		
130	Макароны запеченные с яйцом,130 <small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-227, Б-7, Ж-9, У/в-30, Вит.Е-8, Са-46, Mg-12, Р-89, 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, Р-7 000, Fe-300
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 298, Б-509, Ж-9, У/в-9 145, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-8, Са-7 052, Mg-4 016, Р-7 109, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-108 025, Б-1 199, Ж-612, У/в-25 542, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 030, Вит.Е-9, Са-7 550, Mg-4 191, Р-7 717, Fe-311, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-32, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13, Минер.вещества (Fe)-2

Меню Осенне-Зимнее(с3 до 7 Нед).1,Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшениая молочная,200 <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, Р-209, Fe-1
50	Салат из моркови и изюма, 50 гр. <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, Р-35, Fe-1
180	Какао на молоке,180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	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 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28
10	Сыр порционно,10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, Р-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-725, Б-20, Ж-30, У/в-95, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-474, Mg-96, Р-458, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
2-ой завтрак		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
Обед		
50	Салат "Зимний",50 <small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-7, Минер.вещества(Са)-8
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, Р-49, Fe-1
70	Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,70 <small>птица, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-9, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-29, Минер.вещества (Fe)-2
150	Гороховое пюре с маслом,150 <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Mg-66, Р-170, Fe-5
180	Компот из сухофруктов,180 <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-1
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-783, Б-36, Ж-23, У/в-107, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.С-27, Са-122, Mg-92, Р-240, Fe-6, Минер.вещества(Са)-37, Минер.вещества (Fe)-2
Полдник		
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 454, Б-640, Ж-560, У/в-16 229
Ужин		
160	Макароны запеченные с яйцом,160 <small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-279, Б-9, Ж-11, У/в-37, Вит.Е-9, Са-57, Mg-15, Р-110, 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, Р-7 000, Fe-300
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 350, Б-511, Ж-11, У/в-9 152, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-9, Са-7 063, Mg-4 019, Р-7 130, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-108 336, Б-1 207, Ж-624, У/в-25 588, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 037, Вит.Е-12, Са-7 667, Mg-4 212, Р-7 834, Fe-310, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-37, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17, Минер.вещества (Fe)-2