

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

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                                    |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |
| 120                   | <b>Пудинг<br/>творожно-морковный,120</b><br><small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>                             | ЭЦ-301, Б-13, Ж-19, У/в-20, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-147, Mg-30, Р-218, Fe-1                                                                                          |
| 30                    | <b>Соус из кураги,30</b><br><small>сахар, курага</small>                                                                                                          | ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, Р-6                                                                                                                                     |
| 150                   | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                            | ЭЦ-28, У/в-7                                                                                                                                                      |
| 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, Р-21                                                                                                                        |
| Итого за Завтрак      |                                                                                                                                                                   | ЭЦ-492, Б-15, Ж-26, У/в-50, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-161, Mg-38, Р-245, Fe-1                                                                                          |
| <b>2-ой завтрак</b>   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |
| 100                   | <b>Яблоки,100</b>                                                                                                                                                 | 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                                                                                                                   |
| <b>Обед</b>           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |
| 40                    | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты,40</b><br><small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>                               | ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7, Р-14                                                                                                      |
| 150                   | <b>Щи из свежей капусты с<br/>картофелем.,150</b><br><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                                                                                                        |
| 50                    | <b>Биточек мясной паровой,50</b><br><small>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>                                                        | ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1                                                                                     |
| 100                   | <b>Картофель запеченный<br/>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>Компот из чернослива,150</b><br><small>чернослив, сахар</small>                                                                                                | ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, Р-8                                                                                                                                   |
| 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                                                                                                                                           |
| Итого за Обед         |                                                                                                                                                                   | ЭЦ-497, Б-17, Ж-18, У/в-66, Вит.С-38, Вит.Е-1, Са-70, Mg-36, Р-72, Fe-1, Минер.вещества(Са)-67, Минер.вещества (Fe)-2                                             |
| <b>Полдник</b>        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |
| 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                                                               |
| 24                    | <b>Печенье сладкое</b>                                                                                                                                            | 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                                    |
| <b>Ужин</b>           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |
| 60                    | <b>Кнели рыбные,60</b><br><small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>                                                       | ЭЦ-69, Б-6, Ж-3, У/в-4, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1                                                                                              |
| 110                   | <b>Каша перловая<br/>рассыпчатая,110</b><br><small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                     | ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, Р-119, Fe-1                                                                                                      |
| 150                   | <b>Кисель из отвара<br/>шиповника,150</b><br><small>сахар, крахмал, шиповник</small>                                                                              | ЭЦ-94, У/в-21                                                                                                                                                     |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                          | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20                                                                                                                              |
| 100                   | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
| Итого за Ужин         |                                                                                                                                                                   | ЭЦ-398, Б-11, Ж-9, У/в-64, Вит.Е-1, Са-21, Mg-19, Р-139, Fe-1, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1                                                       |
| Итого за день         |                                                                                                                                                                   | ЭЦ-39 454, Б-543, Ж-54, У/в-9 293, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 048, Вит.Е-3, Са-7 268, Mg-4 102, Р-7 467, Fe-305, Минер.вещества(Са)-111, Минер.вещества (Fe)-3 |

Меню Осенне-Зимнее с 3 до 7 Нед.1,вторн.

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 150                        | <b>Пудинг<br/>творожно-морковный,150</b><br><small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>                         |                                                                                                                                                                            |
| 30                         | <b>Соус из кураги,30</b><br><small>сахар, курага</small>                                                                                                      | ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, P-6                                                                                                                                              |
| 180                        | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                        | ЭЦ-34, У/в-9                                                                                                                                                               |
| 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                                                                                                                                 |
| Итого за Завтрак           |                                                                                                                                                               | ЭЦ-236, Б-3, Ж-9, У/в-37, Са-16, Mg-10, P-34                                                                                                                               |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b> |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 100                        | <b>Яблоки,100</b>                                                                                                                                             | 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                                                                                                                            |
| <b><u>Обед</u></b>         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 60                         | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты,60</b><br><small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>                           | ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, P-20                                                                                                              |
| 200                        | <b>Щи из свежей капусты с<br/>картофелем.</b><br><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, P-49, Fe-1                                                                                                        |
| 60                         | <b>Биточек мясной паровой,60</b><br><small>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>                                                    | ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2                                                                                             |
| 200                        | <b>Картофель запеченный<br/>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                                                                                          |
| 200                        | <b>Компот из чернослива,200</b><br><small>чернослив, сахар</small>                                                                                            | ЭЦ-76, У/в-19, Вит.С-1, Са-12, Mg-15, P-12                                                                                                                                 |
| 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                                                                                                                                                   |
| Итого за Обед              |                                                                                                                                                               | ЭЦ-710, Б-22, Ж-27, У/в-97, Вит.А-1, Вит.С-61, Вит.Е-2, Са-101, Mg-51, P-101, Fe-1, Минер.вещества(Са)-128, Минер.вещества (Fe)-3                                          |
| <b><u>Полдник</u></b>      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 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, P-7 000, Fe-300                                                                        |
| 24                         | <b>Печенье сладкое</b>                                                                                                                                        | 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                                             |
| <b><u>Ужин</u></b>         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
| 80                         | <b>Кнели рыбные,80</b><br><small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>                                                   | ЭЦ-91, Б-8, Ж-4, У/в-5, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1                                                                                              |
| 150                        | <b>Каша перловая<br/>рассыпчатая,150</b><br><small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                 | ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Са-20, Mg-20, P-162, Fe-1                                                                                                               |
| 180                        | <b>Кисель из отвара<br/>шиповника,180</b><br><small>крахмал, шиповник, сахар</small>                                                                          | ЭЦ-103, У/в-23                                                                                                                                                             |
| 30                         | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                      | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20                                                                                                                                       |
| 100                        | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |
| Итого за Ужин              |                                                                                                                                                               | ЭЦ-488, Б-15, Ж-12, У/в-76, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-26, Mg-24, P-182, Fe-1, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1                                                      |
| Итого за день              |                                                                                                                                                               | ЭЦ-39 501, Б-540, Ж-49, У/в-9 323, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 070, Вит.Е-3, Са-7 159, Mg-4 094, P-7 328, Fe-304, Минер.вещества(Са)-185, Минер.вещества (Fe)-4 |