

# Меню Осенне-Зимнее с 1,5 до 3 Нед.1, Четвер

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
80	<b>Суфле из яиц, 80</b> яйца, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-112, Б-5, Ж-9, У/в-3, Са-26, Mg-5, Р-71, Fe-1
40	<b>Салат из моркови и изюма, 40 гр.</b> морковь, изюм, масло растительное, сахар	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, Р-29, Fe-1
150	<b>Чай с молоком, 150</b> молоко свежее, сахар, чай	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13, Вит.С-2, Са-148, Mg-20, Р-115, Fe-1
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-409, Б-12, Ж-23, У/в-40, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-197, Mg-44, Р-236, Fe-3
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
8	<b>Сыр порционно, 8</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, Р-12
40	<b>Салат Овощной, 40</b> картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-7, Mg-8, Р-19
150	<b>Суп рыбный с картофелем, 150</b> картофель, горбуши св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-17, Mg-11, Р-43, Fe-1, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(K)-88, Минер.вещества(Ca)-8, Минер.вещес/(P)-50
48/30	<b>Печень тушеная в сметане, 48/30</b> печень говяж., сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3, Вит.А-6, Вит.В2-1, Вит.С-8, Са-17, Mg-14, Р-222, Fe-5
120	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-126, Б-3, Ж-6, У/в-15, Са-10, Mg-53, Р-81, Fe-2
150	<b>Компот из шиповника, 150</b> сахар, шиповник	ЭЦ-62, У/в-14
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
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-631, Б-27, Ж-20, У/в-82, Вит.А-6, Вит.В2-2, Вит.С-23, Вит.Е-2, Са-59, Mg-92, Р-390, Fe-8, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(K)-88, Минер.вещества(Ca)-8, Минер.вещес/(P)-50
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кисель св.яблок, 150</b> яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, Р-4, Fe-1
50	<b>Булочка осенняя, 50</b> мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, яйца, морковь, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-184, Б-4, Ж-7, У/в-26, Вит.Е-2, Са-19, Mg-9, Р-49, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-252, Б-4, Ж-7, У/в-43, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-24, Mg-12, Р-53, Fe-2
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Овощи тушеные, 120</b> картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Mg-30, Р-64, Fe-1
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
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 172, Б-504, Ж-4, У/в-9 129, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 031, Вит.Е-2, Са-7 046, Mg-4 034, Р-7 084, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 511, Б-547, Ж-54, У/в-9 304, Вит.А-7, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 067, Вит.Е-8, Са-7 342, Mg-4 191, Р-7 774, Fe-316, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(K)-88, Минер.вещества(Ca)-8, Минер.вещес/(P)-50

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
95	<b>Суфле из яиц, 95</b> молоко свежее, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-136, Б-6, Ж-11, У/в-4, Ca-31, Mg-7, P-89, Fe-1
50	<b>Салат из моркови и изюма, 50 гр.</b> морковь, изюм, масло растительное, сахар	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Ca-19, Mg-18, P-35, Fe-1
200	<b>Чай с молоком, 200</b> молоко свежее, сахар, чай	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Ca-161, Mg-23, P-125, Fe-1
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Ca-9, Mg-6, P-28
10	<b>Сыр порционно, 10</b>	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Ca-8, Mg-5, P-24
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-597, Б-17, Ж-28, У/в-70, Вит.С-3, Вит.Е-3, Ca-228, Mg-59, P-301, Fe-3
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Ca-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Ca-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат Овощной, 50</b> картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-8, Вит.Е-2, Ca-9, Mg-10, P-24
200	<b>Суп рыбный с картофелем, 200</b> картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12, Вит.С-11, Вит.Е-1, Ca-22, Mg-15, P-58, Fe-1, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(K)-118, Минер.вещества(Ca)-11, Минер.вещес/(Р)-67
55/40	<b>Печень тушеная в сметане, 55/40</b> печень говяж., сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-9, Ca-21, Mg-17, P-270, Fe-6
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая, 150</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-157, Б-4, Ж-7, У/в-18, Ca-13, Mg-67, P-101, Fe-2
180	<b>Компот из шиповника, 180</b> сахар, шиповник	ЭЦ-66, У/в-15
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Ca-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-733, Б-33, Ж-25, У/в-91, Вит.А-8, Вит.В1-1, Вит.В2-2, Вит.С-29, Вит.Е-3, Ca-71, Mg-113, P-473, Fe-9, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(K)-118, Минер.вещества(Ca)-11, Минер.вещес/(Р)-67
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Кисель св.яблок, 180</b> яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-82, У/в-20, Вит.С-4, Ca-7, Mg-4, P-4, Fe-1
60	<b>Булочка осенняя, 60</b> мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, морковь, яйцо, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-220, Б-5, Ж-9, У/в-32, Вит.Е-2, Ca-22, Mg-10, P-58, Fe-1
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-302, Б-5, Ж-9, У/в-52, Вит.С-4, Вит.Е-2, Ca-29, Mg-14, P-62, Fe-2
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Овощи тушеные, 150</b> картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Ca-50, Mg-37, P-81, Fe-2
100	<b>Сок, 100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Ca-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Ca-6, Mg-4, P-20
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 197, Б-505, Ж-5, У/в-9 133, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 038, Вит.Е-2, Ca-7 056, Mg-4 041, P-7 101, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 853, Б-560, Ж-67, У/в-9 351, Вит.А-8, Вит.В1-11, Вит.В2-13, Вит.С-2 078, Вит.Е-10, Ca-7 392, Mg-4 232, P-7 943, Fe-317, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(K)-118, Минер.вещества(Ca)-11, Минер.вещес/(Р)-67