

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Плов с фруктами,150 рис, морковь, курага, изюм, масло сливочное	ЭЦ-291, Б-4, Ж-13, У/в-39, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-32, Mg-43, P-99, Fe-1
40	Салат из моркови,40 морковь, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
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-477, Б-6, Ж-20, У/в-68, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-49, Mg-61, P-141, Fe-1
<u>Обед</u>		
40	Салат овощной с свеклой,40 капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное	ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11
150	Суп рыбный с картофелем,150 картофель, горбуша с/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, P-43, Fe-1, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(K)-88, Минер.вещества(Ca)-8, Минер.вещес/(P)-50
48/30	Печень тушеная в сметане,48/30 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, P-222, Fe-5
150	Картофельное пюре,150 картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11, Вит.С-5, Са-60, Mg-27, P-87, Fe-1
150	Компот из яблок,150 яблоки, сахар	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
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-539, Б-25, Ж-17, У/в-64, Вит.А-6, Вит.В2-2, Вит.С-32, Вит.Е-1, Са-115, Mg-65, P-380, Fe-8, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(K)-88, Минер.вещества(Ca)-8, Минер.вещес/(P)-50
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Печенье сладкое	ЭЦ-16, У/в-3, Минер.вещества(Ca)-4
Итого за Полдник		ЭЦ-59, Б-3, Ж-2, У/в-7, Минер.вещества(Ca)-4
<u>Ужин</u>		
120	Творожная запеканка,120 творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15, Вит.С-4, Са-138, Mg-24, P-205, 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, P-7 000, Fe-300
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 348, Б-515, Ж-18, У/в-9 130, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 004, Са-7 144, Mg-4 028, P-7 225, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 423, Б-549, Ж-57, У/в-9 269, Вит.А-7, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 040, Вит.Е-3, Са-7 308, Mg-4 154, P-7 746, Fe-310, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(K)-88, Минер.вещества(Ca)-12, Минер.вещес/(P)-50

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Плов с фруктами,170 рис, морковь, масло сливочное, курага, изюм	ЭЦ-330, Б-4, Ж-15, У/в-44, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-36, Mg-48, Р-112, Fe-1
60	Салат из моркови,60 морковь, сахар	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, Р-31
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-565, Б-8, Ж-24, У/в-80, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-60, Mg-76, Р-171, Fe-1
<u>Обед</u>		
60	Салат овощной с свеклой,60 капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, Р-16, Fe-1
200	Суп рыбный с картофелем,200 картофель, горбуша с/м., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-22, Mg-15, Р-58, Fe-1, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(K)-118, Минер.вещества(Ca)-11, Минер.вещес/(Р)-67
55/40	Печень тушеная в сметане,55/40 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, Са-21, Mg-17, Р-270, Fe-6
170	Картофельное пюре,170 картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12, Вит.С-5, Са-68, Mg-30, Р-99, Fe-1
180	Компот из яблок,180 яблоки, сахар	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-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-674, Б-33, Ж-20, У/в-82, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-41, Вит.Е-1, Са-142, Mg-80, Р-467, Fe-10, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(K)-118, Минер.вещества(Ca)-11, Минер.вещес/(Р)-67
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Печенье сладкое	ЭЦ-16, У/в-3, Минер.вещества(Ca)-4
Итого за Полдник		ЭЦ-59, Б-3, Ж-2, У/в-7, Минер.вещества(Ca)-4
<u>Ужин</u>		
150	Творожная запеканка,150 творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19, Вит.С-5, Са-172, Mg-30, Р-256, Fe-2
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-38 417, Б-518, Ж-23, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 005, Са-7 178, Mg-4 034, Р-7 276, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-39 715, Б-562, Ж-69, У/в-9 303, Вит.А-8, Вит.В1-11, Вит.В2-13, Вит.С-2 052, Вит.Е-3, Са-7 380, Mg-4 190, Р-7 914, Fe-313, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(K)-118, Минер.вещества(Ca)-15, Минер.вещес/(Р)-67