

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Салат из моркови с яблоком, 45 гр. <i>морковь, яблоки, масло растительное</i>	ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-10, Mg-11, P-15, Fe-1
150	Каша пшеничная на молоке,150 <i>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
150	Какао на молоке,150 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
20	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-497, Б-16, Ж-25, У/в-54, Вит.В2-1, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-374, Mg-69, P-366, Fe-3, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Салат витаминный с растит.маслом,40 <i>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-45, Ж-3, У/в-3, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-11, Mg-7, P-12
150	Суп вермишелевый,150 <i>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, P-18
50	Курица отв.кусочками,50 <i>куры, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
150	Рагу овощное,150 <i>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1
150	Кисель св.яблок,150 <i>яблоки, крахмал, сахар</i>	ЭЦ-68, У/в-17, 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-567, Б-36, Ж-11, У/в-79, Вит.С-60, Вит.Е-2, Са-72, Mg-57, P-135, Fe-2
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
120	Биточки рисовые,140 <i>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39, Вит.С-1, Са-67, Mg-27, P-124, Fe-1
30	Повидло,30	
150	Чай с сахаром,150 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-342, Б-8, Ж-10, У/в-56, Вит.С-1, Са-71, Mg-30, P-137, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-69 916, Б-703, Ж-608, У/в-16 423, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-74, Вит.Е-4, Са-533, Mg-165, P-649, Fe-8, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Пудинг пшеничный с творогом и морковью,150 <i>морковь, творог, пшено, яйцо, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-262, Б-9, Ж-10, У/в-33, Вит.С-2, Са-60, Mg-45, P-168, Fe-2
30	Соус яблочный,30 <i>крахмал, яблоки, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
180	Какао на молоке,180 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, P-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
10	Сыр порционно,10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Завтрак		ЭЦ-754, Б-21, Ж-27, У/в-105, Вит.В2-1, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-310, Mg-91, P-394, Fe-4, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
200	Борщ с капустой и картофелем,200 <i>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, фасоль, томатная паста, сахар</i>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Са-32, Mg-20, P-44, Fe-1
150	Запеканка макаронная с мясом,150 <i>макаронные изделия, птица, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37, Вит.С-1, Вит.Е-8, Са-22, Mg-23, P-169, Fe-3
180	Компот из яблок,180 <i>яблоки, сахар</i>	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-666, Б-24, Ж-20, У/в-95, Вит.С-16, Вит.Е-8, Са-75, Mg-56, P-245, Fe-5
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
60	Булочка с крошкой,60 <i>мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-327, Б-9, Ж-14, У/в-42, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, P-72, Fe-1
<u>Ужин</u>		
150	Картофель в молоке, 150 <i>картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ЭЦ-185, Б-5, Ж-6, У/в-29, Вит.С-31, Са-63, Mg-41, P-128, Fe-1
180	Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-290, Б-7, Ж-6, У/в-53, Вит.С-31, Са-69, Mg-45, P-148, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-2 037, Б-61, Ж-67, У/в-295, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-59, Вит.Е-11, Са-478, Mg-202, P-859, Fe-11, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17