

Меню Осен.-Зимн.(с1,5до 3) Нед.1 Пятн.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 40 | Салат из моркови,40 морковь, сахар | ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, Р-21 |
| 150 | Каша Дружба,150 молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное | ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-165, Mg-29, Р-151 |
| 150 | Кофеинный напиток на молоке, 150 молоко свежее, сахар, кофеинный напиток | ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, Р-102 |
| 20 | Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-420, Б-10, Ж-18, У/в-57, Вит.С-5, Са-318, Mg-63, Р-295 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 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 |
| <u>Обед</u> | | |
| 5 | Салат луковый,5 лук репчатый, масло растительное | ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-3 |
| 35 | Огурец сол.порционно,35 | ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8 |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми,150 картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная | ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-17, Mg-21, Р-50, Fe-1 |
| 165/10 | Рулет из карт.с отварным мясом,165/10 картофель, куры, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная | ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в-26, Вит.Е-1, Са-28, Mg-36, Р-155, Fe-3 |
| 150 | Компот из лимонов,150 сахар, лимон | ЭЦ-52, У/в-14 |
| 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-543, Б-22, Ж-18, У/в-25, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-59, Mg-66, Р-229, Fe-4 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снекок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 20 | Вафли | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 160 | Запеканка капустная,160 капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное | ЭЦ-154, Б-7, Ж-6, У/в-17, Вит.С-87, Вит.Е-2, Са-122, Mg-37, Р-109, 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-38 225, Б-509, Ж-6, У/в-9 132, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 087, Вит.Е-2, Са-7 128, Mg-4 041, Р-7 129, Fe-302 |
| Итого за день | | ЭЦ-107 706, Б-1 184, Ж-605, У/в-25 449, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 105, Вит.Е-5, Са-7 513, Mg-4 175, Р-7 659, Fe-307 |

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.1 Пятн.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 60 | Салат из моркови,60 морковь, сахар | ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, Р-31 |
| 200 | Каша Дружба,200 молоко свежее, рис, пшено, сахар, масло сливочное | ЭЦ-210, Б-7, Ж-9, У/в-27, Вит.С-2, Са-220, Mg-39, Р-201, Fe-1 |
| 180 | Кофеинный напиток на молоке, 180 молоко свежее, сахар, кофеинный напиток | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, Р-122 |
| 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-545, Б-15, Ж-22, У/в-74, Вит.В2-1, Вит.С-7, Са-406, Mg-86, Р-382, Fe-1 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 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 |
| <u>Обед</u> | | |
| 5 | Салат луковый,5 лук репчатый, масло растительное | ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-3 |
| 35 | Огурец сол.порционно,35 | ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8 |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми,200 картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная | ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-23, Mg-28, Р-66, Fe-2 |
| 190 | Рулет из карт.с отварным мясом,190/12 картофель, куры, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная | ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в-28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, Р-169, Fe-3 |
| 180 | Компот из лимонов,180 сахар, лимон | ЭЦ-63, У/в-16 |
| 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-651, Б-25, Ж-22, У/в-37, Вит.С-12, Вит.Е-3, Са-70, Mg-77, Р-266, Fe-5 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Снежок,100 | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10 |
| 20 | Вафли | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 180 | Запеканка капустная,180 капуста свежая, молоко свежее, яйца, крупа манная, масло растительное | ЭЦ-173, Б-7, Ж-7, У/в-19, Вит.С-97, Вит.Е-3, Са-137, Mg-41, Р-123, 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-38 244, Б-509, Ж-7, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 097, Вит.Е-3, Са-7 143, Mg-4 045, Р-7 143, Fe-302 |
| Итого за день | | ЭЦ-107 958, Б-1 192, Ж-614, У/в-25 480, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 120, Вит.Е-6, Са-7 627, Mg-4 213, Р-7 797, Fe-309 |