

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Салат из моркови с яблоком, 60 гр. морковь, яблоки, масло растительное	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-17, Mg-19, Р-27, Fe-1
200	Каша пшеничная на молоке,200 молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, Р-209, Fe-1
180	Какао на молоке,180 молоко свежее, сахар, какао	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, Р-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
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-614, Б-17, Ж-30, У/в-71, Вит.В2-1, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-464, Mg-92, Р-426, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
2-ой завтрак		
100	Яблоки,100	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
Обед		
50	Салат витаминный с растит.маслом,50 капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар	ЭЦ-56, Б-1, Ж-4, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-14, Mg-8, Р-15
200	Суп вермишелевый,200 макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13, Вит.С-1, Са-8, Mg-7, Р-24
60	Курица отв.кусочками,60 куры, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	Рагу овощное,150 картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, Р-88, Fe-1
180	Кисель св.яблок,180 яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-82, У/в-20, 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-682, Б-44, Ж-14, У/в-96, Вит.С-62, Вит.Е-3, Са-81, Mg-61, Р-151, Fe-2
Полдник		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
Ужин		
150	Биточки рисовые,160 рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-280, Б-6, Ж-11, У/в-40, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-61, Mg-26, Р-115, Fe-1
30	Повидло,30	
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-385, Б-8, Ж-11, У/в-64, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-67, Mg-30, Р-135, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-70 183, Б-711, Ж-617, У/в-16 464, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-80, Вит.Е-6, Са-628, Mg-192, Р-723, Fe-7, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17

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, Р-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, Р-157, 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, Р-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-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, Р-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-466, Б-13, Ж-23, У/в-54, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-363, Mg-67, Р-328, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
<u>Второй завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<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, Р-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, Р-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, Р-88, Fe-1
150	Кисель св.яблoк,150 <i>яблоки, крахмал, сахар</i>	ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, Р-4, Fe-1
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-567, Б-36, Ж-11, У/в-79, Вит.С-60, Вит.Е-2, Са-72, Mg-57, Р-135, Fe-2
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<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, Р-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, Р-13
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-342, Б-8, Ж-10, У/в-56, Вит.С-1, Са-71, Mg-30, Р-137, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-69 854, Б-699, Ж-606, У/в-16 417, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-71, Вит.Е-4, Са-514, Mg-159, Р-606, Fe-6, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13