

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом,150 <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
40	Салат из моркови,40 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-325, Б-6, Ж-14, У/в-44, Вит.С-3, Са-92, Mg-52, P-155, Fe-1
Обед		
40	Салат овощной с свеклой,40 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11
150	Суп овощной,150 <small>картофель, морковь, зеленый горошек, сметана, капуста свежая, лук репчатый, томатная паста, масло растительное</small>	ЭЦ-50, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-19, Mg-13, P-30
150	Плов с мясом,150 <small>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23, Вит.А-38, Вит.С-3, Са-18, Mg-32, P-147, Fe-1
150	Компот из яблок,150 <small>яблоки, сахар</small>	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-518, Б-18, Ж-18, У/в-69, Вит.А-38, Вит.С-27, Вит.Е-1, Са-58, Mg-58, P-205, Fe-2
Полдник		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Печенье сладкое	ЭЦ-16, У/в-3, Минер.вещества(Са)-4
Итого за Полдник		ЭЦ-59, Б-3, Ж-2, У/в-7, Минер.вещества(Са)-4
Ужин		
120	Творожная запеканка,120 <small>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	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-39 250, Б-542, Ж-52, У/в-9 250, Вит.А-39, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 034, Вит.Е-2, Са-7 294, Mg-4 138, P-7 585, Fe-304, Минер.вещества(Са)-4

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>		
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
60	Салат из моркови,60 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-374, Б-8, Ж-16, У/в-51, Вит.С-4, Са-99, Mg-62, P-172, Fe-1
<u>Обед</u>		
60	Салат овощной с свеклой,60 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, P-16, Fe-1
200	Суп овощной,200 <small>капуста свежая, картофель, морковь, зеленый горошек, сметана, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста, масло растительное</small>	ЭЦ-67, Б-2, Ж-3, У/в-7, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-25, Mg-17, P-39, Fe-1
200	Плов с мясом,200 <small>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23, Вит.А-38, Вит.С-3, Са-18, Mg-32, P-147, Fe-1
180	Компот из яблок,180 <small>яблоки, сахар</small>	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-598, Б-21, Ж-19, У/в-84, Вит.А-38, Вит.С-36, Вит.Е-1, Са-74, Mg-67, P-226, Fe-4
<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(Са)-4
Итого за Полдник		ЭЦ-59, Б-3, Ж-2, У/в-7, Минер.вещества(Са)-4
<u>Ужин</u>		
150	Творожная запеканка,150 <small>творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19, Вит.С-5, Са-172, Mg-30, P-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, 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-38 417, Б-518, Ж-23, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 005, Са-7 178, Mg-4 034, P-7 276, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-39 448, Б-550, Ж-60, У/в-9 276, Вит.А-39, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 045, Вит.Е-2, Са-7 351, Mg-4 163, P-7 674, Fe-307, Минер.вещества(Са)-4