

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Пудинг пшеничный с творогом и морковью,120 морковь, творог, пшено, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-209, Б-7, Ж-8, У/в-27, Вит.С-1, Са-48, Mg-36, Р-134, Fe-1
30	Соус яблочный,30 крахмал, яблоки, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, Р-1
150	Какао на молоке,150 молоко свежее, сахар, какао	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 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, Р-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-542, Б-15, Ж-21, У/в-72, Вит.С-4, Са-240, Mg-65, Р-303, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8
150	Борщ с капустой и картоф.,150 свекла, фасоль, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное	ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5, Вит.С-7, Са-24, Mg-15, Р-33, Fe-1
120	Запеканка макаронная с мясом,120 макаронные изделия, птица, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная	ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29, Вит.С-1, Вит.Е-6, Са-17, Mg-18, Р-135, Fe-2
150	Компот из яблок,150 яблоки, сахар	ЭЦ-46, У/в-11, 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-525, Б-20, Ж-15, У/в-73, Вит.С-13, Вит.Е-7, Са-58, Mg-44, Р-193, Fe-4
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	Булочка с крошкой,50 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, орехи	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, Р-59, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-272, Б-7, Ж-12, У/в-34, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, Р-59, Fe-1
<u>Ужин</u>		
120	Картофель в молоке, 120 картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная	ЭЦ-148, Б-4, Ж-4, У/в-23, Вит.С-25, Са-50, Mg-33, Р-103, Fe-1
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-230, Б-6, Ж-4, У/в-42, Вит.С-25, Са-54, Mg-36, Р-116, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-1 616, Б-48, Ж-52, У/в-231, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-49, Вит.Е-9, Са-388, Mg-163, Р-682, Fe-9, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-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 морковь, творог, пшено, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-262, Б-9, Ж-10, У/в-33, Вит.С-2, Са-60, Mg-45, Р-168, Fe-2
30	Соус яблочный, 30 крахмал, яблоки, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, Р-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
10	Сыр порционно, 10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, Р-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-707, Б-21, Ж-27, У/в-95, Вит.В2-1, Вит.С-4, Са-294, Mg-82, Р-383, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно, 35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8
200	Борщ с капустой и картофелем, 200 свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, фасоль, томатная паста, сахар	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Са-32, Mg-20, Р-44, Fe-1
150	Запеканка макаронная с мясом, 150 макаронные изделия, птица, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37, Вит.С-1, Вит.Е-8, Са-22, Mg-23, Р-169, Fe-3
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-666, Б-24, Ж-20, У/в-95, Вит.С-16, Вит.Е-8, Са-75, Mg-56, Р-245, Fe-5
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт, 100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	Булочка с крошкой, 60 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, орехи	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, Р-72, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-319, Б-8, Ж-14, У/в-41, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, Р-72, Fe-1
<u>Ужин</u>		
150	Картофель в молоке, 150 картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная	ЭЦ-185, Б-5, Ж-6, У/в-29, Вит.С-31, Са-63, Mg-41, Р-128, Fe-1
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-290, Б-7, Ж-6, У/в-53, Вит.С-31, Са-69, Mg-45, Р-148, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-2 029, Б-60, Ж-67, У/в-294, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-59, Вит.Е-11, Са-478, Mg-202, Р-859, Fe-11, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17