

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

| Выход (г)        | Наименование блюда                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |
| 150              | <b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом,150</b><br><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               | <b>Салат из моркови,40</b><br><small>морковь, сахар</small>                                                                                             | ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21                                                                                                          |
| 150              | <b>Кофейный напиток на молоке, 150</b><br><small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>                                                         | ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102                                                                                            |
| 20               | <b>Бутерброд с маслом, 20</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>                                                                        | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21                                                                                                         |
| 8                | <b>Сыр порционно,8</b>                                                                                                                                  | ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12                                                                                                                |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                                         | ЭЦ-446, Б-10, Ж-18, У/в-61, Вит.С-4, Са-232, Mg-71, P-269, Fe-1                                                                                    |
| <u>Обед</u>      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |
| 40               | <b>Салат овощной с свеклой,40</b><br><small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>                                                 | ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11                                                                                                           |
| 150              | <b>Суп овощной,150</b><br><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              | <b>Плов с мясом,150</b><br><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              | <b>Компот из чернослива,150</b><br><small>чернослив, сахар</small>                                                                                      | ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, P-8                                                                                                                    |
| 20               | <b>Хлеб пшеничный,20</b>                                                                                                                                | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13                                                                                                               |
| 40               | <b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>                                                                                                                          | ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17                                                                                                                            |
| Итого за Обед    |                                                                                                                                                         | ЭЦ-528, Б-18, Ж-18, У/в-72, Вит.А-38, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-61, Mg-65, P-209, Fe-1                                                                 |
| <u>Полдник</u>   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |
| 100              | <b>Снежок,100</b>                                                                                                                                       | ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10                                                                                                                            |
| 20               | <b>Печенье сладкое</b>                                                                                                                                  | ЭЦ-16, У/в-3, Минер.вещества(Са)-4                                                                                                                 |
| Итого за Полдник |                                                                                                                                                         | ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У/в-13, Минер.вещества(Са)-4                                                                                                      |
| <u>Ужин</u>      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |
| 110              | <b>Макаронные изделия отварные,110</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>                                         | ЭЦ-99, Б-3, Ж-3, У/в-14, Вит.Е-4, Са-4, Mg-4, P-18                                                                                                 |
| 100              | <b>Сок,100</b>                                                                                                                                          | 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               | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20                                                                                                               |
| 100              | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |
| Итого за Ужин    |                                                                                                                                                         | ЭЦ-38 170, Б-505, Ж-3, У/в-9 129, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-4, Са-7 010, Mg-4 008, P-7 038, Fe-300                                  |
| Итого за день    |                                                                                                                                                         | ЭЦ-39 234, Б-536, Ж-42, У/в-9 275, Вит.А-38, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 028, Вит.Е-5, Са-7 303, Mg-4 144, P-7 516, Fe-302, Минер.вещества(Са)-4 |

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7 ) Нед.2 Понед.

| Выход (г)        | Наименование блюда                                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                     |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |
| 200              | <b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом</b><br><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               | <b>Салат из моркови,60</b><br><small>морковь, сахар</small>                                                                                                                | ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31                                                                                                     |
| 180              | <b>Кофейный напиток на молоке, 180</b><br><small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>                                                                            | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122                                                                                            |
| 30               | <b>Бутерброд с маслом, 30</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>                                                                                           | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28                                                                                                         |
| 10               | <b>Сыр порционно,10</b>                                                                                                                                                    | ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24                                                                                                               |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                                                            | ЭЦ-563, Б-15, Ж-20, У/в-80, Вит.С-5, Са-269, Mg-86, P-318, Fe-1                                                                                    |
| <u>Обед</u>      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |
| 60               | <b>Салат овощной с свеклой,60</b><br><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              | <b>Суп овощной,200</b><br><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              | <b>Плов с мясом,200</b><br><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                                                                           |
| 200              | <b>Компот из чернослива,200</b><br><small>чернослив, сахар</small>                                                                                                         | ЭЦ-76, У/в-19, Вит.С-1, Са-12, Mg-15, P-12                                                                                                         |
| 30               | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                                   | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20                                                                                                               |
| 50               | <b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>                                                                                                                                             | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21                                                                                                                           |
| Итого за Обед    |                                                                                                                                                                            | ЭЦ-617, Б-21, Ж-19, У/в-89, Вит.А-38, Вит.С-33, Вит.Е-2, Са-79, Mg-78, P-234, Fe-3                                                                 |
| <u>Полдник</u>   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |
| 180              | <b>Чай без сахара ,180</b>                                                                                                                                                 | Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                                                                                                              |
| 20               | <b>Печенье сладкое</b>                                                                                                                                                     | ЭЦ-16, У/в-3, Минер.вещества(Са)-4                                                                                                                 |
| Итого за Полдник |                                                                                                                                                                            | ЭЦ-16, У/в-3, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1, Минер.вещества(Са)-4                                                                                          |
| <u>Ужин</u>      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |
| 150              | <b>Макаронные изделия отварные,150</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                            | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-19, Вит.Е-5, Са-6, Mg-5, P-24, Fe-1                                                                                          |
| 100              | <b>Сок,100</b>                                                                                                                                                             | 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               | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                                   | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20                                                                                                               |
| 100              | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |
| Итого за Ужин    |                                                                                                                                                                            | ЭЦ-38 205, Б-506, Ж-4, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-5, Са-7 012, Mg-4 009, P-7 044, Fe-301                                  |
| Итого за день    |                                                                                                                                                                            | ЭЦ-39 401, Б-542, Ж-43, У/в-9 306, Вит.А-39, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 038, Вит.Е-7, Са-7 365, Mg-4 177, P-7 604, Fe-306, Минер.вещества(Са)-4 |