

Меню Осенне-Зимнее с1,5до 3 Нед.1,Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша пшеница молочная,150 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
40	Салат из моркови и изюма, 40 гр. <i>морковь, изюм, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, P-29, 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, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-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, P-21
10	Сыр порционно,10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Завтрак		ЭЦ-630, Б-17, Ж-23, У/в-87, Вит.С-12, Вит.Е-2, Са-393, Mg-85, P-377, Fe-4, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
Обед		
40	Салат "Зимний",40 <i>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4, Вит.С-6, Минер.вещества(Са)-7
150	Щи из свежей капусты с картофелем.,150 <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, P-37, Fe-1
60	Гуляши из отвар.мяса в мол.смет.соусе,60 <i>птица, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</i>	ЭЦ-119, Б-9, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-2
130	Гороховое пюре с маслом,130 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, P-197, Fe-6
150	Компот из сухофруктов ,150 <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-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-716, Б-35, Ж-20, У/в-97, Вит.В1-1, Вит.С-21, Са-117, Mg-96, P-248, Fe-7, Минер.вещества(Са)-32, Минер.вещества (Fe)-2
Полдник		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5
Ужин		
130	Макаронные изделия запеченные с яйцом,130 <i>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-227, Б-7, Ж-9, У/в-30, Вит.Е-8, Са-46, Mg-12, P-89, 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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 298, Б-509, Ж-9, У/в-9 145, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-8, Са-7 052, Mg-4 016, P-7 109, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 699, Б-563, Ж-55, У/в-9 335, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 034, Вит.Е-10, Са-7 562, Mg-4 197, P-7 734, Fe-312, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-37, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13, Минер.вещества (Fe)-2

Меню Осенне-Зимнее(с3 до 7 Нед).1,Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеница молочная,200 <i>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
50	Салат из моркови и изюма, 50 гр. <i>морковь, изюм, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, P-35, Fe-1
180	Какао на молоке,180 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, P-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
10	Сыр порционно,10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-725, Б-20, Ж-30, У/в-95, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-474, Mg-96, P-458, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
50	Салат "Зимний",50 <i>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-7, Минер.вещества(Са)-8
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, P-49, Fe-1
70	Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,70 <i>птица, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</i>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-9, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-29, Минер.вещества (Fe)-2
150	Гороховое пюре с маслом,150 <i>горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Mg-66, P-170, Fe-5
180	Компот из сухофруктов,180 <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-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-783, Б-36, Ж-23, У/в-107, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.С-27, Са-122, Mg-92, P-240, Fe-6, Минер.вещества(Са)-37, Минер.вещества (Fe)-2
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
160	Макаронны запеченные с яйцом,160 <i>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-279, Б-9, Ж-11, У/в-37, Вит.Е-9, Са-57, Mg-15, P-110, 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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 350, Б-511, Ж-11, У/в-9 152, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-9, Са-7 063, Mg-4 019, P-7 130, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 960, Б-569, Ж-67, У/в-9 370, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 041, Вит.Е-12, Са-7 675, Mg-4 216, P-7 839, Fe-311, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-42, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17, Минер.вещества (Fe)-2