

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 40 | Салат из моркови,40 <small>морковь, сахар</small> | ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21 |
| 150 | Каша ячневая на молоке <small>молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210, Вит.С-2, Са-157, Mg-18, P-118 |
| 150 | Кофейный напиток на молоке, 150 <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 | 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 |
| 10 | Сыр порционно,10 | ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-64 479, Б-2 012, Ж-319, У/в-13 265, Вит.С-5, Са-318, Mg-57, P-286 |
| <u>Обед</u> | | |
| 45 | Салат из свеклы с р/маслом,45 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-21, Mg-9, P-19, Fe-1 |
| 150 | Суп вермишелевый,150 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, P-18 |
| 140 | Рагу из кур,140 <small>картофель, куры, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small> | ЭЦ-120, Б-3, Ж-4, У/в-19, Вит.С-44, Са-43, Mg-36, P-82, 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-407, Б-10, Ж-10, У/в-69, Вит.С-51, Вит.Е-2, Са-79, Mg-57, P-136, Fe-3 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Кефир,100 | ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4 |
| 24 | Печенье сладкое | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Рулет из капусты,150 <small>капуста свежая, молоко свежее, морковь, крупа манная, яйцо, рис, изюм, масло сливочное</small> | ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, 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 |
| 40 | Зефир | ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-38 219, Б-505, Ж-4, У/в-9 139, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 050, Са-7 058, Mg-4 046, P-7 112, Fe-302 |
| Итого за день | | ЭЦ-103 168, Б-2 530, Ж-336, У/в-22 480, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 107, Вит.Е-3, Са-7 455, Mg-4 160, P-7 534, Fe-305, Минер.вещества(Са)-5 |

Меню Осенне-Зимнее с 3 до 7 Нед.1,Понед.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 60 | Салат из моркови,60 <small>морковь, сахар</small> | ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, Р-31 |
| 150 | Каша ячневая на молоке <small>молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210, Вит.С-2, Са-157, Mg-18, Р-118 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small> | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, Р-122 |
| 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, Р-28 |
| 10 | Сыр порционно,10 | ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, Р-24 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-64 552, Б-2 015, Ж-321, У/в-13 275, Вит.С-6, Са-351, Mg-70, Р-323 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат из свеклы с р/маслом,60 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-28, Mg-12, Р-25, Fe-1 |
| 200 | Суп вермишелевый,200 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small> | ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13, Вит.С-1, Са-8, Mg-7, Р-24 |
| 180 | Рагу из кур,180 <small>картофель, куры, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small> | ЭЦ-154, Б-4, Ж-5, У/в-24, Вит.С-57, Са-55, Mg-46, Р-106, Fe-2 |
| 180 | Компот из яблок,180 <small>яблоки, сахар</small> | 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-533, Б-13, Ж-13, У/в-92, Вит.С-65, Вит.Е-3, Са-104, Mg-73, Р-179, 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> | | |
| 200 | Рулет из капусты,200 <small>капуста свежая, молоко свежее, морковь, яйцо, крупа манная, рис, изюм, масло сливочное</small> | ЭЦ-172, Б-4, Ж-5, У/в-27, Вит.С-64, Са-61, Mg-51, Р-118, 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, Р-7 000, Fe-300 |
| 40 | Зефир | ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, Р-4, Fe-1 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-38 262, Б-506, Ж-5, У/в-9 146, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 066, Вит.Е-1, Са-7 073, Mg-4 059, Р-7 142, Fe-303 |
| Итого за день | | ЭЦ-103 406, Б-2 537, Ж-341, У/в-22 520, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 138, Вит.Е-4, Са-7 528, Mg-4 202, Р-7 644, Fe-307, Минер.вещества(Са)-4 |
