

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

150	Суп молочный с макаронными изделиями,150 молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-220, Mg-27, Р-177
150	Чай с сахаром,150 сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
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

Итого за Завтрак ЭЦ-354, Б-9, Ж-16, У/в-45, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-227, Mg-31, Р-198

2-ой завтрак

50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
	Итого за 2-ой завтрак	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1

Обед

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, 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

Полдник

100	Снегок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
50	Булочка с крошкой,50 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, Р-59, Fe-1
	Итого за Полдник	ЭЦ-311, Б-8, Ж-13, У/в-41, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, Р-59, Fe-1

Ужин

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
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8
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
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
100	Вода бутилированная	ЭЦ-38 201, Б-506, Ж-4, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 027, Са-7 062, Mg-4 041, Р-7 124, Fe-301

Итого за Ужин ЭЦ-39 415, Б-543, Ж-48, У/в-9 298, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 045, Вит.Е-11, Са-7 375, Mg-4 130, Р-7 580, Fe-307

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)
-----------	--------------------	---

Завтрак

180	Суп молочный с макаронными изделиями, 180 молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-233, Б-8, Ж-10, У/в-27, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-263, Mg-32, Р-212
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
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

Итого за Завтрак ЭЦ-437, Б-11, Ж-19, У/в-56, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-272, Mg-38, Р-240

2-ой завтрак

50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
	Итого за 2-ой завтрак	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1

Обед

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, 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

Полдник

100	Снегок, 100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
60	Булочка с крошкой, 60 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, Р-72, Fe-1
	Итого за Полдник	ЭЦ-358, Б-9, Ж-15, У/в-48, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, Р-72, Fe-1

Ужин

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
35	Огурец сол.порционно, 35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8
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
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	Вода бутилированная	ЭЦ-38 261, Б-507, Ж-6, У/в-9 145, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 033, Са-7 077, Mg-4 050, Р-7 156, Fe-301

Итого за Ужин ЭЦ-38 746, Б-551, Ж-60, У/в-9 349, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 054, Вит.Е-14, Са-7 456, Mg-4 159, Р-7 719, Fe-308