

Меню Осен.-Зимн.(с1,5до 3) Нед.1 Пятн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из моркови,40 <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
120	Сырники творожные,запеченные,120 <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У/в-18, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-174, Mg-29, P-276, Fe-1
30	Соус яблочный,30 <i>крахмал, яблоки, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-682, Б-24, Ж-39, У/в-60, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-328, Mg-64, P-421, Fe-1
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
5	Салат луковый,5 <i>лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-3
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
150	Суп картофельный с бобовыми,150 <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-17, Mg-21, P-50, Fe-1
165/10	Рулет из карт.с отварным мясом,165/10 <i>картофель, кури, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-258, Б-14, Ж-13, У/в--26, Вит.Е-1, Са-28, Mg-36, P-155, Fe-3
150	Компот из лимонов,150 <i>сахар, лимон</i>	ЭЦ-52, У/в-14
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-543, Б-22, Ж-18, У/в-25, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-59, Mg-66, P-229, Fe-4
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка капустная,160 <i>капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное</i>	ЭЦ-154, Б-7, Ж-6, У/в-17, Вит.С-87, Вит.Е-2, Са-122, Mg-37, P-109, 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, 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-38 225, Б-509, Ж-6, У/в-9 132, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 087, Вит.Е-2, Са-7 128, Mg-4 041, P-7 129, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-107 937, Б-1 198, Ж-625, У/в-25 446, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 104, Вит.Е-7, Са-7 523, Mg-4 176, P-7 785, Fe-308

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.1 Пятн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови,60 <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31
150	Сырники творожные,запеченные,150 <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-499, Б-23, Ж-35, У/в-23, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-217, Mg-37, P-345, Fe-1
30	Соус яблочный,30 <i>крахмал, яблоки, сахар</i>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-855, Б-31, Ж-48, У/в-75, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-404, Mg-85, P-527, Fe-1
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
5	Салат луковый,5 <i>лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-7, Ж-1, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-3
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
200	Суп картофельный с бобовыми,200 <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-23, Mg-28, P-66, Fe-2
190	Рулет из карт.с отварным мясом,190/12 <i>картофель, кури, лук репчатый, сметана, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</i>	ЭЦ-281, Б-15, Ж-15, У/в--28, Вит.Е-1, Са-31, Mg-39, P-169, Fe-3
180	Компот из лимонов,180 <i>сахар, лимон</i>	ЭЦ-63, У/в-16
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-651, Б-25, Ж-22, У/в-37, Вит.С-12, Вит.Е-3, Са-70, Mg-77, P-266, Fe-5
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка капустная,180 <i>капуста свежая, молоко свежее, яйцо, крупа манная, масло растительное</i>	ЭЦ-173, Б-7, Ж-7, У/в-19, Вит.С-97, Вит.Е-3, Са-137, Mg-41, P-123, 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, 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-38 244, Б-509, Ж-7, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 097, Вит.Е-3, Са-7 143, Mg-4 045, P-7 143, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-108 237, Б-1 208, Ж-639, У/в-25 475, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 119, Вит.Е-8, Са-7 625, Mg-4 212, P-7 942, Fe-309