

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом,150 молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
40	Салат из моркови,40 морковь, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
150	Кофейный напиток на молоке, 150 молоко свежее, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
8	Сыр порционно,8	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
2-ой завтрак		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Обед		
40	Салат овощной с свеклой,40 капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное	ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11
150	Суп овощной,150 картофель, морковь, зеленый горошек, сметана, капуста свежая, лук репчатый, томатная паста, масло растительное	ЭЦ-50, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-19, Mg-13, P-30
150	Плов с мясом,150 куры, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23, Вит.А-38, Вит.С-3, Са-18, Mg-32, P-147, Fe-1
150	Компот из чернослива,150 чернослив, сахар	ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, P-8
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-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
Полдник		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	Печенье сладкое	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
Ужин		
120	Творожная запеканка,120 творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15, Вит.С-4, Са-138, Mg-24, P-205, 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
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 348, Б-515, Ж-18, У/в-9 130, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 004, Са-7 144, Mg-4 028, P-7 225, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 459, Б-546, Ж-57, У/в-9 286, Вит.А-39, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 039, Вит.Е-2, Са-7 453, Mg-4 173, P-7 714, Fe-305, Минер.вещества(Са)-4

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, P-113, Fe-1
60	Салат из моркови,60 морковь, сахар	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31
180	Кофейный напиток на молоке, 180 молоко свежее, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с молоком, масло сливочное	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-563, Б-15, Ж-20, У/в-80, Вит.С-5, Са-269, Mg-86, P-318, Fe-1
2-ой завтрак		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Обед		
60	Салат овощной с свеклой,60 капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, P-16, Fe-1
200	Суп овощной,200 капуста свежая, картофель, морковь, зеленый горошек, сметана, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста, масло растительное	ЭЦ-67, Б-2, Ж-3, У/в-7, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-25, Mg-17, P-39, Fe-1
200	Плов с мясом,200 куры, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23, Вит.А-38, Вит.С-3, Са-18, Mg-32, P-147, Fe-1
200	Компот из чернослива,200 чернослив, сахар	ЭЦ-76, У/в-19, Вит.С-1, Са-12, Mg-15, P-12
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-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
Полдник		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	Печенье сладкое	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
Ужин		
150	Творожная запеканка,150 творог, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19, Вит.С-5, Са-172, Mg-30, P-256, 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
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 417, Б-518, Ж-23, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 005, Са-7 178, Mg-4 034, P-7 276, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-39 734, Б-557, Ж-65, У/в-9 326, Вит.А-39, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 050, Вит.Е-3, Са-7 542, Mg-4 207, P-7 839, Fe-308, Минер.вещества(Са)-4
