

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

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 45                    | <b>Салат из моркови с яблоком, 45 гр.</b><br><small>морковь, яблоки, масло растительное</small>                                                                 | ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-10, Mg-11, P-15, Fe-1                                                                                                                 |
| 150                   | <b>Каша пшеничная на молоке,150</b><br><small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>                                                    | ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1                                                                                                                 |
| 150                   | <b>Какао на молоке,150</b><br><small>молоко свежее, сахар, какао</small>                                                                                        | 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                    | <b>Бутерброд с маслом, 20</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>                                                                                | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21                                                                                                                                    |
| Итого за Завтрак      |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-466, Б-13, Ж-23, У/в-54, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-363, Mg-67, P-328, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13                                |
| <u>2-ой завтрак</u>   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 100                   | <b>Яблоки,100</b>                                                                                                                                               | 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                                                                                                                               |
| <u>Обед</u>           |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 40                    | <b>Салат Овощной,40</b><br><small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>                                      | ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-7, Mg-8, P-19                                                                                                                    |
| 150                   | <b>Суп вермишелевый,150</b><br><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                                                                                                                             |
| 50                    | <b>Курица отв.кусочками,50</b><br><small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>                                                                          | ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3                                                                                                                                                      |
| 150                   | <b>Рагу овощное,150</b><br><small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>                                                     | ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1                                                                                                                  |
| 150                   | <b>Кисель св.яблoк,150</b><br><small>яблоки, крахмал, сахар</small>                                                                                             | ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1                                                                                                                                 |
| 20                    | <b>Хлеб пшеничный,20</b>                                                                                                                                        | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13                                                                                                                                          |
| 40                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>                                                                                                                                  | ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17                                                                                                                                                       |
| Итого за Обед         |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-573, Б-37, Ж-11, У/в-81, Вит.С-58, Вит.Е-2, Са-68, Mg-58, P-142, Fe-2                                                                                                      |
| <u>Полдник</u>        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 150                   | <b>Компот из сухофруктов ,150</b><br><small>сахар, сухофрукты</small>                                                                                           | ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1                                                                                                                                       |
| 20                    | <b>Вафли</b>                                                                                                                                                    | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220                                                                                                                                           |
| Итого за Полдник      |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-68 471, Б-640, Ж-560, У/в-16 233, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1                                                                                                                 |
| <u>Ужин</u>           |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 120                   | <b>Биточки рисовые,140</b><br><small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>                                                   | ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39, Вит.С-1, Са-67, Mg-27, P-124, Fe-1                                                                                                                 |
| 30                    | <b>Повидло,30</b>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |
| 150                   | <b>Чай с сахаром,150</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                           | ЭЦ-28, У/в-7                                                                                                                                                                  |
| 20                    | <b>Хлеб пшеничный,20</b>                                                                                                                                        | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13                                                                                                                                          |
| 100                   | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                               |
| Итого за Ужин         |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-342, Б-8, Ж-10, У/в-56, Вит.С-1, Са-71, Mg-30, P-137, Fe-1                                                                                                                 |
| Итого за день         |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-69 899, Б-698, Ж-604, У/в-16 434, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-73, Вит.Е-4, Са-519, Mg-165, P-619, Fe-7, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13 |

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7 ) Нед.2 Четв.

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 60                    | <b>Салат из моркови с яблоком, 60 гр.</b><br><small>морковь, яблоки, масло растительное</small>                                                                 | ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-17, Mg-19, Р-27, Fe-1                                                                                                            |
| 200                   | <b>Каша пшеничная на молоке,200</b><br><small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>                                                    | ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, Р-209, Fe-1                                                                                                                 |
| 180                   | <b>Какао на молоке,180</b><br><small>молоко свежее, сахар, какао</small>                                                                                        | ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, Р-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17                                                 |
| 30                    | <b>Бутерброд с маслом, 30</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>                                                                                | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28                                                                                                                                    |
| Итого за Завтрак      |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-614, Б-17, Ж-30, У/в-71, Вит.В2-1, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-464, Mg-92, Р-426, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17                     |
| <u>2-ой завтрак</u>   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 100                   | <b>Яблоки,100</b>                                                                                                                                               | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2                                                                                                                               |
| Итого за 2-ой завтрак |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2                                                                                                                               |
| <u>Обед</u>           |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 50                    | <b>Салат Овощной,50</b><br><small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>                                      | ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-9, Mg-10, Р-24                                                                                                                   |
| 200                   | <b>Суп вермишелевый,200</b><br><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                                                                                                                            |
| 60                    | <b>Курица отв.кусочками,60</b><br><small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>                                                                          | ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3                                                                                                                                                      |
| 150                   | <b>Рагу овощное,150</b><br><small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>                                                     | ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, Р-88, Fe-1                                                                                                                  |
| 180                   | <b>Кисель св.яблоч,180</b><br><small>яблоки, крахмал, сахар</small>                                                                                             | ЭЦ-82, У/в-20, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-1                                                                                                                                 |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                        | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20                                                                                                                                          |
| 50                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>                                                                                                                                  | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21                                                                                                                                                      |
| Итого за Обед         |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-690, Б-44, Ж-14, У/в-98, Вит.С-61, Вит.Е-3, Са-76, Mg-63, Р-160, Fe-2                                                                                                      |
| <u>Полдник</u>        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 180                   | <b>Компот из сухофруктов,180</b><br><small>сахар, сухофрукты</small>                                                                                            | ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-1                                                                                                                                       |
| 20                    | <b>Вафли</b>                                                                                                                                                    | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220                                                                                                                                           |
| Итого за Полдник      |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-68 482, Б-640, Ж-560, У/в-16 236, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-1                                                                                                                 |
| <u>Ужин</u>           |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 150                   | <b>Биточки рисовые,160</b><br><small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>                                                   | ЭЦ-280, Б-6, Ж-11, У/в-40, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-61, Mg-26, Р-115, Fe-1                                                                                                        |
| 30                    | <b>Повидло,30</b>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |
| 180                   | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                          | ЭЦ-34, У/в-9                                                                                                                                                                  |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                        | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20                                                                                                                                          |
| 100                   | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                               |
| Итого за Ужин         |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-385, Б-8, Ж-11, У/в-64, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-67, Mg-30, Р-135, Fe-1                                                                                                        |
| Итого за день         |                                                                                                                                                                 | ЭЦ-70 218, Б-709, Ж-615, У/в-16 479, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-79, Вит.Е-5, Са-625, Mg-195, Р-733, Fe-7, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17 |