

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша манная молочная,150 молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, P-115
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-435, Б-13, Ж-20, У/в-52, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-293, Mg-40, P-276, 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		
45	Салат из свеклы с р/маслом,45 свекла, масло растительное, соль йодированная	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 картофельный с клецками,150 картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16
120	Рулет из мяса с рисом,120 птица, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-238, Б-13, Ж-13, У/в-15, Вит.А-43, Вит.С-2, Са-16, Mg-21, P-141, Fe-1
150	Компот морковно-лимонный,150 морковь, лимон, сахар	ЭЦ-50, Б-1, У/в-12, Вит.С-2, Са-11, Mg-15, P-22
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-558, Б-22, Ж-20, У/в-71, Вит.А-43, Вит.С-16, Вит.Е-2, Са-68, Mg-48, P-195, Fe-2
Полдник		
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
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
Ужин		
50	Рыба туш.с овощ.и томат.,50 минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста	ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-6, Mg-8, P-13, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещес/(P)-86
100	Картофель запеченный молочном соусе,100 картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная	ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12, Вит.С-14, Минер.вещества(Са)-60, Минер.вещества (Fe)-1
150	Чай с сахаром,150 сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1
Итого за Ужин		ЭЦ-213, Б-10, Ж-6, У/в-35, Вит.С-19, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, P-30, Fe-2, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-74, Минер.вещес/(P)-86, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-107 673, Б-1 185, Ж-606, У/в-25 488, Вит.А-44, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 045, Вит.Е-5, Са-7 393, Mg-4 112, P-7 512, Fe-307, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-74, Минер.вещес/(P)-86, Минер.вещества (Fe)-1

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша манная молочная,200 молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, P-153
20	Яйцо вареное,20	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-552, Б-16, Ж-25, У/в-66, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-367, Mg-52, P-341, 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 из свеклы с р/маслом,60 свекла, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-28, Mg-12, P-25, Fe-1
200	Суп картофельный с клецками,200 картофель, мука пшеничная, птица, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21
140	Рулет из мяса с рисом,140 птица, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-277, Б-15, Ж-16, У/в-18, Вит.А-50, Вит.С-2, Са-19, Mg-25, P-164, Fe-2
180	Компот морковно-лимонный,180 морковь, лимон, сахар	ЭЦ-60, Б-1, У/в-15, Вит.С-2, Са-13, Mg-18, P-26
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-698, Б-26, Ж-26, У/в-93, Вит.А-50, Вит.С-20, Вит.Е-3, Са-87, Mg-59, P-235, Fe-3
Полдник		
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
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
Ужин		
70	Рыба туш.с овощ.и томат.,70 минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста	ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-8, Mg-11, P-18, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-20, Минер.вещес/(Р)-120
200	Картофель запеченный молочном соусе,200 картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная	ЭЦ-167, Б-4, Ж-7, У/в-24, Вит.С-27, Минер.вещества(Са)-119, Минер.вещества (Fe)-1
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
40	Зефир	ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, P-4, Fe-1
Итого за Ужин		ЭЦ-339, Б-14, Ж-11, У/в-54, Вит.С-34, Вит.Е-2, Са-20, Mg-19, P-42, Fe-2, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес/(Р)-120, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-108 056, Б-1 196, Ж-622, У/в-25 543, Вит.А-51, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 065, Вит.Е-6, Са-7 490, Mg-4 139, P-7 629, Fe-308, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес/(Р)-120, Минер.вещества (Fe)-1