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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<u>Завтрак</u>			
40	Салат из моркови,40 морковь, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Мg-14, Р-21	
60	Омлет натуральный с сыром,60	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1, Са-122, Мg-11, Р-133, Fe-1	
150	яйцо, молоко свежее, сыр, масло растительное, масло сливочно Чай с сахаром,150	ЭЦ-28, У/ _В -7	
20	сахар, чай Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Мg-4, Р-21	
	Итого за Завтрак	ЭЦ-313, Б-9, Ж-18, У/в-28, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-139, Mg-29, P-175, Fe-1	
	<u>2-ой завтрак</u>	_	
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	
	Итого за 2-ой завтрак	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	
	<u> </u>		
40	Салат овощной с свеклой,40 капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное	ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Мg-7, Р-11	
150	Суп перловый, 150 картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло раст	ЭЦ-44, Б-1, Ж-1, У/в-7, Вит.С-7, Са-6, Mg-11, P-32 иштельное, масло сливочное	
70	Бефстроганов из отв.мяса в мол.coyce,70	ЭЦ-227, Б-13, Ж-18, У/в-3, Вит.А-49, Вит.С-3, Вит.Е-2, Ca-31, Mg-20, P-136, Fe-1	
150	птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло Картофель отварной, 150 картофель, масло сливочное	растительное, мука пшеничная ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-32, Са-16, Mg-36, Р-92, Fe-1	
150	Компот из шиповника,150	ЭЦ-62, У/в-14	
	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Мд-3, Р-13	
40	Хлеб ржано-пшеничный,40 Итого за Обед	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17 ЭЦ-639, Б-22, Ж-24, У/в-80, Вит.А-49, Вит.С-48, Вит.Е-2, Ca-69, Mg-77, P-284, Fe-2	
	Полдник	Cu 07, Mg 77,1 201,10 2	
150	Компот из сухофруктов ,150	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Мg-1, Р-1	
50	ватрушка с повидлом,50	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29, Вит.Е-1, Са-14, Мg-7, Р-39, Fe-1	
	мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло ра Итого за Полдник	ЭЦ-212, Б-3, Ж-4, У/в-42, Вит.С-1, Вит.Е-1, Ca-15, Mg-8, P-40, Fe-1	
	<u>Ужин</u>		
120	Голубцы с гречневой кашей,120	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, P-124, Fe-3	
150	капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо Кисель св.яблок,150 яблоки, крахмал, сахар	, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1	
	хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Мg-3, Р-13	
200	Вода бутилированная		
		ЭЦ-288, Б-8, Ж-7, У/в-48, Вит.С-45, Вит.Е-1, Са-68, Mg-76, P-141, Fe-4	
	Итого за день	ЭЦ-39 452, Б-542, Ж-53, У/в-9 298, Вит.А-50, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 097, Вит.Е-5, Са-7 291, Mg-4 190, P-7 640, Fe-308	

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Среда

100 Сок, 100 Вит.С-2 000, Са-7	ккал), белки (г), углеводы (г), ны (мг), микроэлементы (мг) Вит.С-3, Са-15, Мg-22, Р-31 , У/в-2, Са-192, Мg-16, Р-180, Fе-1 У/в-20, Са-9, Мg-6, Р-28 5, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-216, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Мg-4 000, Р-7 000, Fе-300 У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Мg-4 000, Р-7 000, Fе-300 Вит.С-12, Са-18, Мg-10, Р-16, Fе-1
100 Салат из моркови, 60 морковь, сахар Омлет натуральный с сыром, 100 яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное 180 Чай с сахаром, 180 30 Бутерброд с маслом, 30 батон с молоком, масло сливочное Итого за Завтрак 100 Сок, 100 Итого за 2-ой завтрак Вит.С-2 000, Са-7 Итого за 2-ой завтрак Вит.С-2 000, Са-7 Обед Салат овощной с свеклой, 60 капуста свежая, свеха, морковь, масло растительное Сун перловый, 200 картофель, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное Картофель, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, масло сливоч Картофель, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, масло сливоч Картофель, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, масло сливоч Картофель, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пи Картофель, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пи Картофель, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пи Картофель, масло сливочное 180 Компот из шиповника, 180 ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, Fe-1 180 Хлеб ржано-пишеничный, 50 Улеб ржано-пишеничный, 50 Улеб ржано-пишеничный, 50 Уц-111, Б-4, Ж-2, Са-79, Мg-75, Р-25	у/в-2, Ca-192, Mg-16, P-180, Fe-1 У/в-20, Ca-9, Mg-6, P-28 5, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Ca-216, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
Омлет натуральный с сыром, 100 віщо, магою свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное осахар, чай с сахаром, 180 эЦ-34, У/в-9 Вутерброд с маслом, 30 эЦ-170, Б-3, Ж-9, батон с молоком, масло сливочное осахар масло сливочное обед обед обед обед обед обед обед об	у/в-2, Ca-192, Mg-16, P-180, Fe-1 У/в-20, Ca-9, Mg-6, P-28 5, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Ca-216, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
сыром, 100 піщо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное 180 Чай с сахаром, 180 Бутерброд с маслом, 30 Бутерброд с маслом, 30 Бутерброд с маслом, 30 Остана и молоком, масло сливочное Итого за Завтрак 100 Сок, 100 Птого за 2-ой завтрак Обедо Остана овощной с свеклой, 60 Капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное Суп перловый, 200 Картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное Вефстроганов из отв. мяса в эЦ-259, Б-15, Ж-2 Са-35, Мд-23, Р-15 Картофель отварной, 150 Картофель отварной, 150 Картофель масло сливочное Компот из шиповника, 180 Компот из шиповника, 180 Уд-66, У/в-15 Хлеб рэкано-пишеничный, 50 Итого за Обед Итого за Обед Оц71, Б-2, У/в-15 Итого за Обед Оц75, Р-25 Масло сливочное Остана обед от вид-68, Б-25, Ж-2 Са-79, Мд-75, Р-25	У/в-20, Ca-9, Mg-6, P-28 5, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Ca-216, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
180	5, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-216, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Мg-4 000, Р-7 000, Fe-300 У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Мg-4 000, Р-7 000, Fe-300
30 Бутерброд с маслом, 30 ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, батон с молоком, масло сливочное Итого за Завтрак ЭЦ-425, Б-13, Ж-2, Мд-44, Р-239, Fe-1	5, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-216, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Мg-4 000, Р-7 000, Fe-300 У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Мg-4 000, P-7 000, Fe-300
Итого за Завтрак ЭЦ-425, Б-13, Ж-2 Мд-44, Р-239, Fe-1 2-ой завтрак ЭЦ-38 000, Б-500, Вит.С-2 000, Са-7 Итого за 2-ой завтрак ЭЦ-38 000, Б-500, Вит.С-2 000, Са-7 Итого за 2-ой завтрак ЭЦ-38 000, Б-500, Вит.С-2 000, Са-7 Обед 60 Салат овощной с свеклой, 60 ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное 200 Суп перловый, 200 ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У картофель, морковь, крупа перзовая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 80 Бефстроганов из отв. мяса в ЭЦ-259, Б-15, Ж-2 Са-35, Мд-23, Р-1; мартофель отварной, 150 Картофель отварной, 150 Картофель отварной, 150 Компот из шиповника, 180 ЭЦ-66, У/в-15 180 Компот из шиповника, 180 ЭЦ-66, У/в-15 30 Хлеб пшеничный, 30 ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 50 Хлеб рэкано-пшеничный, 50 ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, Итого за Обед ЭЦ-689, Б-25, Ж-2 Са-79, Мд-75, Р-25	5, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-216, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Мg-4 000, Р-7 000, Fe-300 У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Мg-4 000, Р-7 000, Fe-300
100 Сок,100 ЗЦ-38 000, Б-500, Вит.С-2 000, Са-7 Итого за 2-ой завтрак ЗЦ-38 000, Б-500, Вит.С-2 000, Са-7 ЗЦ-38 000, Б-500, Вит.С-2 000, Са-7 Обед	У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
100 Сок, 100 ЗІЦ-38 000, Б-500, ВНТ.С-2 000, Са-7 Итого за 2-ой завтрак ЗЦ-38 000, Б-500, ВНТ.С-2 000, Са-7 Обед 60 Салат овощной с свеклой, 60 ЗЦ-21, Б-1, У/в-4, капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное 200 Суп перловый, 200 ЗЦ-58, Б-1, Ж-1, У картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное Са-35, Мд-23, Р-1: мол. см. соусе, 80 птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пи Картофель отварной, 150 картофель, масло сливочное 180 Компот из шиповника, 180 ЗЦ-103, Б-2, Ж-3, Fe-1 180 Компот из шиповника, 180 ЗЦ-66, У/в-15 Хлеб пшеничный, 30 ЗЦ-71, Б-2, У/в-15 Улеб рэкано-пшеничный, 50 ЗЦ-689, Б-25, Ж-2 Са-79, Мд-75, Р-25	000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
Итого за 2-ой завтрак ЭЦ-38 000, Са-7 Обед Обед Салат овощной с свеклой, 60 ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное Суп перловый, 200 ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное растица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пи Картофель отварной, 150 Картофель отварной, 150 Компот из шиповника, 180 ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, Fe-1 Клартофель отварной, 30 ЭЦ-66, У/в-15 Хлеб пшеничный, 30 ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 Хлеб рэкано-пшеничный, 50 ЭЦ-689, Б-25, Ж-2 Са-79, Мд-75, Р-25	000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300 У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
Вит.С-2 000, Са-7 Обед 60 Салат овощной с свеклой, 60 капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное 200 Суп перловый, 200 картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 80 Бефстроганов из отв. мяса в эЦ-259, Б-15, Ж-2 Са-35, Мд-23, Р-15 птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пш 100 Картофель отварной, 150 картофель отварной, 150 картофель, масло сливочное 180 Компот из шиповника, 180 Сахар, шиповник 30 Хлеб пшеничный, 30 ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 Хлеб рэкано-пшеничный, 50 Итого за Обед 9Ц-689, Б-25, Ж-2 Са-79, Мд-75, Р-25	000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
60 Салат овощной с свеклой, 60 ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное 200 Суп перловый, 200 ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 80 Бефстроганов из отв. мяса в ЭЦ-259, Б-15, Ж-2 Са-35, Мд-23, Р-15, Мд-23, Р-15, Мд-23, Р-15, Ж-2 Са-35, Мд-23, Р-15, Ж-2 Са-35, Мд-23, Р-15, Ж-2 Са-35, Мд-23, Р-15, Кд-2, Кд-23, Кд-23, Ге-1 100 Картофель отварной, 150 ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, Ге-1 180 Компот из шиповника, 180 ЭЦ-66, У/в-15 20 Хлеб пшеничный, 30 ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 50 Хлеб рэкано-пшеничный, 50 ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, Итого за Обед ЭЦ-689, Б-25, Ж-2 Са-79, Мд-75, Р-25	Вит.С-12, Ca-18, Mg-10, P-16, Fe-1
200 Суп перловый, 200 картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 80 Бефстроганов из отв. мяса в эЦ-259, Б-15, Ж-2 Са-35, Мд-23, Р-15, Мд-23, Мд-23, Р-15, Мд-23, Мд-23, Р-15, Мд-23, Мд-23, Р-15, Мд-23, Мд-24, Мд-24, Мд-24, Мд-24, Мд-24, Мд-25, Мд-75, Р-25, Мд-25,	
картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное масло сливочное мол.см.соусе, 80 га-35, Mg-23, P-15 га-35, Mg-23, P-15 га-35 га-35 га-35 га-35 га-35 га-35 га-35 га-35 га-36 га-3	У/в-10, Вит.С-9, Са-9, Mg-14, P-42, Fe-1
мол.см.соусе,80 птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пи 100 Картофель отварной,150 картофель, масло сливочное 180 Компот из шиповника,180 сахар, шиповник 30 Хлеб пшеничный,30 ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 50 Хлеб рэкано-пшеничный,50 ЭЦ-89, Б-25, Ж-2 Са-79, Mg-75, Р-25	roe
100 Картофель отварной, 150 ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, Fe-1 180 Компот из шиповника, 180 ЭЦ-66, У/в-15 30 Хлеб пшеничный, 30 ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 50 Хлеб рэкано-пшеничный, 50 ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, Итого за Обед Са-79, Mg-75, Р-25	0, У/в-4, Вит.А-56, Вит.С-3, Вит.Е-2, 66, Fe-1
180 Компот из шиповника, 180 ЭЦ-66, У/в-15 30 Хлеб пшеничный, 30 ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 50 Хлеб ржано-пшеничный, 50 ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, Итого за Обед Са-79, Мg-75, Р-25 ЭЦ-689, Б-25, Ж-2 Са-79, Мg-75, Р-25	еничная У/в-17, Вит.С-21, Са-11, Mg-24, P-61,
30 Хлеб пшеничный,30 ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 50 Хлеб ржано-пшеничный,50 ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, Итого за Обед ЭЦ-689, Б-25, Ж-2 Са-79, Мg-75, Р-29	
Итого за Обе д ЭЦ-689, Б-25, Ж-2 Са-79, Mg-75, Р-29	, Ca-6, Mg-4, P-20
Ca-79, Mg-75, P-29	У/в-21
<u>Полдник</u>	6, У/в-86, Вит.А-56, Вит.С-44, Вит.Е-3, 95, Fe-4
180 Компот из сухофруктов,180 ЭЦ-62, У/в-16, Ви сахар, сухофрукты	r.C-1, Ca-2, Mg-1, P-1
Ватрушка с повидлом, 60 ЭЦ-194, Б-4, Ж-5, мука пиеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло слив	У/в-35, Вит.Е-2, Ca-17, Mg-9, P-48, Fe-1
Итого за Полдник ЭЦ-256, Б-4, Ж-5, Р-49, Fe-1	
<u>Ужин</u>	
Голубцы с гречневой ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, мд-70, Р-126, Fe-3	У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60,
капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука	пшеничная, томатная паста
180 Кисель св.яблок, 180 ЭЦ-82, У/в-20, Ви яблоки, крахмал, сахар	r.C-4, Ca-7, Mg-4, P-4, Fe-1
30 Х леб пшеничный, 30 ЭЦ-71, Б-2, У/в-15	
200 Вода бутилированная	, Ca-6, Mg-4, P-20
Итого за Ужин ЭЦ-333, Б-8, Ж-8, Мg-78, Р-150, Fe-4	, Ca-6, Mg-4, P-20
Итого за день ЭЦ-39 703, Б-550, Вит.В2-11, Вит.С- Р-7 733, Fe-310	У/в-57, Вит.С-46, Вит.Е-1, Са-73,