

Меню Осенне-Зимнее с1,5до 3 Нед.1,Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови,40</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
150	<b>Каша ячневая на молоке</b> <small>молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210, Вит.С-2, Са-157, Mg-18, P-118
150	<b>Чай с сахаром,150</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
8	<b>Сыр порционно,8</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-64 353, Б-2 007, Ж-315, У/в-13 246, Вит.С-4, Са-178, Mg-39, P-172
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
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
<b><u>Обед</u></b>		
45	<b>Салат из свеклы с р/маслом,45</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-21, Mg-9, P-19, Fe-1
150	<b>Суп вермишелевый,150</b> <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
140	<b>Рагу из кур,140</b> <small>картофель, куры, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-120, Б-3, Ж-4, У/в-19, Вит.С-44, Са-43, Mg-36, P-82, Fe-1
150	<b>Компот из яблок,150</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-46, У/в-11, 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-407, Б-10, Ж-10, У/в-69, Вит.С-51, Вит.Е-2, Са-79, Mg-57, P-136, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир,100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рулет из капусты,150</b> <small>капуста свежая, молоко свежее, морковь, крупа манная, яйцо, рис, изюм, масло сливочное</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1
100	<b>Сок,100</b>	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	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	<b>Вода бутилированная</b>	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 200, Б-505, Ж-4, У/в-9 135, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 048, Са-7 052, Mg-4 042, P-7 108, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-103 070, Б-2 525, Ж-332, У/в-22 467, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 109, Вит.Е-3, Са-7 325, Mg-4 147, P-7 427, Fe-306, Минер.вещества(Са)-5

Меню Осенне-Зимнее с 3 до 7 Нед.1,Понед.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови,60 <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, Р-31
150	Каша ячневая на молоке <small>молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210, Вит.С-2, Са-157, Mg-18, Р-118
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28
10	Сыр порционно,10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, Р-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-64 452, Б-2 011, Ж-317, У/в-13 264, Вит.С-5, Са-189, Mg-51, Р-201
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	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>		
60	Салат из свеклы с р/маслом,60 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-28, Mg-12, Р-25, Fe-1
200	Суп вермишелевый,200 <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
180	Рагу из кур,180 <small>картофель, куры, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-154, Б-4, Ж-5, У/в-24, Вит.С-57, Са-55, Mg-46, Р-106, Fe-2
180	Компот из яблок,180 <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-1
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-533, Б-13, Ж-13, У/в-92, Вит.С-65, Вит.Е-3, Са-104, Mg-73, Р-179, Fe-4
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Печенье сладкое	ЭЦ-16, У/в-3, Минер.вещества(Са)-4
Итого за Полдник		ЭЦ-59, Б-3, Ж-2, У/в-7, Минер.вещества(Са)-4
<u>Ужин</u>		
200	Рулет из капусты,200 <small>капуста свежая, молоко свежее, морковь, яйцо, крупа манная, рис, изюм, масло сливочное</small>	ЭЦ-172, Б-4, Ж-5, У/в-27, Вит.С-64, Са-61, Mg-51, Р-118, 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, Р-7 000, Fe-300
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 243, Б-506, Ж-5, У/в-9 142, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 064, Са-7 067, Mg-4 055, Р-7 138, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-103 334, Б-2 533, Ж-337, У/в-22 515, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 141, Вит.Е-4, Са-7 376, Mg-4 188, Р-7 529, Fe-308, Минер.вещества(Са)-4