

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная,150 <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	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 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	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-480, Б-14, Ж-20, У/в-61, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-297, Mg-43, P-288, Fe-1
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
45	Салат из свеклы с р/маслом,45 <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	Суп картофельный с клецками,150 <small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16
120	Рулет из мяса с рисом,120 <small>птица, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное</small>	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 <small>морковь, лимон, сахар</small>	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
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230
<u>Ужин</u>		
50	Рыба туш.с овощ.и томат.,50 <small>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>	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 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>	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 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
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-69 792, Б-689, Ж-609, У/в-16 407, Вит.А-44, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-45, Вит.Е-5, Са-397, Mg-115, P-524, Fe-7, 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)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная, 200 <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	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 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
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, P-28
10	Сыр порционно, 10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-641, Б-19, Ж-25, У/в-84, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-375, Mg-57, P-365, Fe-1
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-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, P-25, Fe-1
200	Суп картофельный с клецками, 200 <small>картофель, мука пшеничная, птица, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21
140	Рулет из мяса с рисом, 140 <small>птица, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное</small>	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 <small>морковь, лимон, сахар</small>	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
<u>Полдник</u>		
100	Снежок, 100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 494, Б-643, Ж-563, У/в-16 230
<u>Ужин</u>		
70	Рыба туш.с овощ.и томат., 70 <small>минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>	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/(P)-120
200	Картофель запеченный молочном соусе, 200 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>	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 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
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/(P)-120, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-70 219, Б-702, Ж-625, У/в-16 471, Вит.А-51, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-65, Вит.Е-6, Са-498, Mg-144, P-653, Fe-8, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(К)-210, Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес/(P)-120, Минер.вещества (Fe)-1