

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

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                               |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 40                    | <b>Салат из моркови,40</b><br><small>морковь, сахар</small>                                                                                                          | ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21                                                                                    |
| 200                   | <b>Каша рисовая,200</b><br><small>молоко свежее, рис, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                              | ЭЦ-325, Б-6, Ж-12, У/в-48, Вит.С-1, Са-135, Mg-41, P-165, Fe-1                                                               |
| 150                   | <b>Чай с сахаром,150</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                                | ЭЦ-28, У/в-7                                                                                                                 |
| 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-505, Б-8, Ж-19, У/в-75, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-152, Mg-59, P-207, Fe-1                                                      |
| <b>2-ой завтрак</b>   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 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                          |
| 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                          |
| <b>Обед</b>           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 40                    | <b>Салат овощной с свеклой,40</b><br><small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>                                                              | ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, P-11                                                                                     |
| 150                   | <b>Суп перловый,150</b><br><small>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>                                      | ЭЦ-44, Б-1, Ж-1, У/в-7, Вит.С-7, Са-6, Mg-11, P-32                                                                           |
| 70                    | <b>Бефстроганов из отв.мяса в мол.соусе,70</b><br><small>птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>            | ЭЦ-227, Б-13, Ж-18, У/в-3, Вит.А-49, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-31, Mg-20, P-136, Fe-1                                             |
| 150                   | <b>Картофель отварной,150</b><br><small>картофель, масло сливочное</small>                                                                                           | ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-32, Са-16, Mg-36, P-92, Fe-1                                                                 |
| 150                   | <b>Компот из шиповника,150</b><br><small>сахар, шиповник</small>                                                                                                     | ЭЦ-62, У/в-14                                                                                                                |
| 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-639, Б-22, Ж-24, У/в-80, Вит.А-49, Вит.С-48, Вит.Е-2, Са-69, Mg-77, P-284, Fe-2                                           |
| <b>Полдник</b>        |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 180                   | <b>Ряженка,100</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |
| 50                    | <b>Ватрушка с повидлом,50</b><br><small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>                     | ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1                                                                   |
| Итого за Полдник      |                                                                                                                                                                      | ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1                                                                   |
| <b>Ужин</b>           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 120                   | <b>Голубцы с гречневой кашей,120</b><br><small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small> | ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, P-124, Fe-3                                                                |
| 150                   | <b>Кисель св.яблоч,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                                                                                         |
| 200                   | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                                           |                                                                                                                              |
| Итого за Ужин         |                                                                                                                                                                      | 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-39 593, Б-541, Ж-54, У/в-9 332, Вит.А-50, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 097, Вит.Е-5, Са-7 303, Mg-4 219, P-7 671, Fe-308 |

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Среда

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                               |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 60                    | <b>Салат из моркови,60</b><br><small>морковь, сахар</small>                                                                                                          | ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31                                                                               |
| 200                   | <b>Каша рисовая,200</b><br><small>молоко свежее, рис, сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                              | ЭЦ-325, Б-6, Ж-12, У/в-48, Вит.С-1, Са-135, Mg-41, P-165, Fe-1                                                               |
| 180                   | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                               | ЭЦ-34, У/в-9                                                                                                                 |
| 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, P-28                                                                                   |
| Итого за Завтрак      |                                                                                                                                                                      | ЭЦ-560, Б-10, Ж-21, У/в-84, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-159, Mg-69, P-224, Fe-1                                                     |
| <b>2-ой завтрак</b>   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 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                          |
| 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                          |
| <b>Обед</b>           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 60                    | <b>Салат овощной с свеклой,60</b><br><small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>                                                              | ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, P-16, Fe-1                                                                        |
| 200                   | <b>Суп перловый,200</b><br><small>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>                                      | ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У/в-10, Вит.С-9, Са-9, Mg-14, P-42, Fe-1                                                                    |
| 80                    | <b>Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,80</b><br><small>птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>         | ЭЦ-259, Б-15, Ж-20, У/в-4, Вит.А-56, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-35, Mg-23, P-156, Fe-1                                             |
| 100                   | <b>Картофель отварной,150</b><br><small>картофель, масло сливочное</small>                                                                                           | ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17, Вит.С-21, Са-11, Mg-24, P-61, Fe-1                                                                 |
| 180                   | <b>Компот из шиповника,180</b><br><small>сахар, шиповник</small>                                                                                                     | ЭЦ-66, У/в-15                                                                                                                |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                             | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20                                                                                         |
| 50                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>                                                                                                                                       | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21                                                                                                     |
| Итого за Обед         |                                                                                                                                                                      | ЭЦ-689, Б-25, Ж-26, У/в-86, Вит.А-56, Вит.С-44, Вит.Е-3, Са-79, Mg-75, P-295, Fe-4                                           |
| <b>Полдник</b>        |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 180                   | <b>Ряженка,100</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |
| 60                    | <b>Ватрушка с повидлом,60</b><br><small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>                     | ЭЦ-194, Б-4, Ж-5, У/в-35, Вит.Е-2, Са-17, Mg-9, P-48, Fe-1                                                                   |
| Итого за Полдник      |                                                                                                                                                                      | ЭЦ-194, Б-4, Ж-5, У/в-35, Вит.Е-2, Са-17, Mg-9, P-48, Fe-1                                                                   |
| <b>Ужин</b>           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 150                   | <b>Голубцы с гречневой кашей,150</b><br><small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small> | ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, P-126, Fe-3                                                       |
| 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, P-4, Fe-1                                                                                |
| 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-333, Б-8, Ж-8, У/в-57, Вит.С-46, Вит.Е-1, Са-73, Mg-78, P-150, Fe-4                                                       |
| Итого за день         |                                                                                                                                                                      | ЭЦ-39 776, Б-547, Ж-60, У/в-9 362, Вит.А-57, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 095, Вит.Е-5, Са-7 328, Mg-4 231, P-7 717, Fe-310 |