

# Меню Осенне-Зимнее с 1,5до 3 Нед.1,Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеная молочная,150</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, Р-157, Fe-1
40	<b>Салат из моркови и изюма, 40 гр.</b> <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, Р-29, Fe-1
150	<b>Какао на молоке,150</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, Р-135, Зола-2, Минер.вещес(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
8	<b>Сыр порционно,8</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, Р-12
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, Р-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-539, Б-15, Ж-23, У/в-68, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-373, Mg-74, Р-354, Fe-2, Зола-2, Минер.вещес(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат "Зимний",40</b> <small>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4, Вит.С-6, Минер.вещес(Са)-7
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.,150</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, Р-37, Fe-1
60	<b>Гуляши из отвар.мяса в мол.смет.соусе,60</b> <small>птица, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>	ЭЦ-119, Б-9, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещес(Са)-25, Минер.вещес (Fe)-2
130	<b>Гороховое пюре с маслом,130</b> <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, Р-197, Fe-6
150	<b>Компот из яблок,150</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, Р-4, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-711, Б-35, Ж-20, У/в-95, Вит.В1-1, Вит.С-24, Са-121, Mg-98, Р-251, Fe-8, Минер.вещес(Са)-32, Минер.вещес (Fe)-2
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Чай с сахаром,150</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 448, Б-640, Ж-560, У/в-16 227
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Макароны запеченные с яйцом,130</b> <small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-227, Б-7, Ж-9, У/в-30, Вит.Е-8, Са-46, Mg-12, Р-89, 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, Р-7 000, Fe-300
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 298, Б-509, Ж-9, У/в-9 145, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-8, Са-7 052, Mg-4 016, Р-7 109, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-108 020, Б-1 199, Ж-612, У/в-25 540, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 032, Вит.Е-10, Са-7 554, Mg-4 193, Р-7 720, Fe-312, Зола-2, Минер.вещес(К)-40, Минер.вещес(Са)-32, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13, Минер.вещес (Fe)-2

## Меню Осенне-Зимнее(с3 до 7 Нед).1,Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшеная молочная,200</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, Р-209, Fe-1
50	<b>Салат из моркови и изюма, 50 гр.</b> <small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, Р-35, Fe-1
180	<b>Кафе на молоке,180</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, Р-162, Зола-2, Минер.вещес(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28
10	<b>Сыр порционно,10</b>	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, Р-24
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-725, Б-20, Ж-30, У/в-95, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Ca-474, Mg-96, Р-458, Fe-2, Зола-2, Минер.вещес(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат "Зимний",50</b> <small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-7, Минер.вещес(Са)-8
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, Р-49, Fe-1
70	<b>Гуляши из отвар.мяса в мол.смет.соусе,70</b> <small>птица, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>	ЭЦ-138, Б-10, Ж-9, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещес(Са)-29, Минер.вещес (Fe)-2
150	<b>Гороховое пюре с маслом,150</b> <small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Mg-66, Р-170, Fe-5
180	<b>Компот из яблок,180</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
50	<b>Хлеб рожано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-778, Б-36, Ж-23, У/в-105, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.С-30, Са-127, Mg-95, Р-243, Fe-7, Минер.вещес(Са)-37, Минер.вещес (Fe)-2
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 454, Б-640, Ж-560, У/в-16 229
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Макароны запеченные с яйцом,160</b> <small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-279, Б-9, Ж-11, У/в-37, Вит.Е-9, Са-57, Mg-15, Р-110, 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, Р-7 000, Fe-300
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 350, Б-511, Ж-11, У/в-9 152, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-9, Са-7 063, Mg-4 019, Р-7 130, Fe-301
<b>Итого за день</b>		
ЭЦ-108 331, Б-1 207, Ж-624, У/в-25 586, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 040, Вит.Е-12, Са-7 672, Mg-4 215, Р-7 837, Fe-311, Зола-2, Минер.вещес(К)-54, Минер.вещес(Са)-37, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17, Минер.вещес (Fe)-2		