

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша манная молочная,150</b> <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	<b>Яйцо вареное,20</b>	ЭЦ-31, Б-3, Ж-2, Са-11, Mg-2, P-38, Fe-1
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <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	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с маслом, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-435, Б-13, Ж-20, У/в-52, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-293, Mg-40, P-276, Fe-1
<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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		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 картофельный с клецками,150</b> <small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16
120	<b>Рулет из мяса с рисом,120</b> <small>говядина, 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	<b>Компот морковно-лимонный,150</b> <small>морковь, лимоны, сахар</small>	ЭЦ-50, Б-1, У/в-12, Вит.С-2, Са-11, Mg-15, P-22
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Рыба туш.с овощ.и томат.,50</b> <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(Р)-86
100	<b>Картофель запеченный молочном соусе,100</b> <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	<b>Чай с сахаром,150</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
40	<b>Зефир</b>	ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, Mg-4, 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>	
<b>Итого за Ужин</b>		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(Р)-86, Минер.вещества (Fe)-1
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-69 708, Б-687, Ж-608, У/в-16 391, Вит.А-44, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-45, Вит.Е-5, Са-393, Mg-112, P-512, Fe-7, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(К)-150, Минер.вещества(Са)-74, Минер.вещес(Р)-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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная,200</b> <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
40	<b>Яйцо вареное,40</b>	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <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	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с маслом, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-584, Б-18, Ж-28, У/в-66, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-378, Mg-55, P-380, Fe-1
<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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свеклы с р/маслом,60</b> <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	<b>Суп картофельный с клецками,200</b> <small>картофель, мука пшеничная, яйцо, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21
140	<b>Рулет из мяса с рисом,140</b> <small>свинина охл., 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	<b>Компот морковно-лимонный,180</b> <small>морковь, лимоны, сахар</small>	ЭЦ-60, Б-1, У/в-15, Вит.С-2, Са-13, Mg-18, P-26
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Рыба туш.с овощ.и томат.,70</b> <small>минтай с/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(K)-210, Минер.вещества(Са)-20, Минер.вещес(Р)-120
200	<b>Картофель запеченный молочном соусе,200</b> <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	<b>Чай с сахаром, 180</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
40	<b>Зефир</b>	ЭЦ-19, У/в-4, Вит.С-3, Са-6, 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>	
<b>Итого за Ужин</b>		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(K)-210, Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес(Р)-120, Минер.вещества (Fe)-1
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-70 123, Б-700, Ж-627, У/в-16 446, Вит.А-51, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-65, Вит.Е-6, Са-501, Mg-142, P-668, Fe-8, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(K)-210, Минер.вещества(Са)-139, Минер.вещес(Р)-120, Минер.вещества (Fe)-1