

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
40	Салат из моркови,40 морковь, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
60	Омлет натуральный с сыром,60 яйцо, молоко свежее, сыр, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1, Са-122, Mg-11, P-133, Fe-1
150	Чай с сахаром,150 сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-313, Б-9, Ж-18, У/в-28, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-139, Mg-29, P-175, Fe-1
Второй завтрак		
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
Обед		
40	Салат Овощной,40 картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-7, Mg-8, P-19
150	Суп перловый,150 картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-44, Б-1, Ж-1, У/в-7, Вит.С-7, Са-6, Mg-11, P-32
70	Бефстроганов из отв.мяса в мол.соусе,70 птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	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	Картофель отварной,150 картофель, масло сливочное	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-32, Са-16, Mg-36, P-92, Fe-1
150	Компот из шиповника,150 сахар, шиповник	ЭЦ-62, У/в-14
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-676, Б-23, Ж-27, У/в-82, Вит.А-49, Вит.С-47, Вит.Е-4, Са-64, Mg-78, P-292, Fe-2
Полдник		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
50	Ватрушка с повидлом,50 мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-196, Б-5, Ж-6, У/в-32, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1
Ужин		
120	Голубцы с гречневой кашей,120 капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, P-124, Fe-3
150	Кисель св.яблок,150 яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
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-1 520, Б-45, Ж-58, У/в-200, Вит.А-50, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-102, Вит.Е-6, Са-301, Mg-199, P-658, Fe-10

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови,60 морковь, сахар	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, Р-31
100	Омлет натуральный с сыром,100 яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2, Са-192, Mg-16, Р-180, Fe-1
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-425, Б-13, Ж-25, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-216, Mg-44, Р-239, Fe-1
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
50	Салат Овощной,50 картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-9, Mg-10, Р-24
200	Суп перловый,200 картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У/в-10, Вит.С-9, Са-9, Mg-14, Р-42, Fe-1
80	Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,80 птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	ЭЦ-259, Б-15, Ж-20, У/в-4, Вит.А-56, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-35, Mg-23, Р-156, Fe-1
100	Картофель отварной,150 картофель, масло сливочное	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17, Вит.С-21, Са-11, Mg-24, Р-61, Fe-1
180	Компот из шиповника,180 сахар, шиповник	ЭЦ-66, У/в-15
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-732, Б-25, Ж-30, У/в-88, Вит.А-56, Вит.С-41, Вит.Е-4, Са-70, Mg-75, Р-303, Fe-3
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
60	Ватрушка с повидлом,60 мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи	ЭЦ-194, Б-4, Ж-5, У/в-35, Вит.Е-2, Са-17, Mg-9, Р-48, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-268, Б-7, Ж-8, У/в-45, Вит.Е-2, Са-17, Mg-9, Р-48, Fe-1
<u>Ужин</u>		
150	Голубцы с гречневой кашей,150 капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, Р-126, Fe-3
180	Кисель св.яблоч,180 яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-82, У/в-20, 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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-333, Б-8, Ж-8, У/в-57, Вит.С-46, Вит.Е-1, Са-73, Mg-78, Р-150, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-1 805, Б-53, Ж-71, У/в-238, Вит.А-57, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-97, Вит.Е-7, Са-392, Mg-215, Р-751, Fe-11