

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Пудинг творожно-морковный, 120 <small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-301, Б-13, Ж-19, У/в-20, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-147, Mg-30, Р-218, Fe-1
30	Соус из кураги, 30 <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, Р-6
150	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
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, Р-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-492, Б-15, Ж-26, У/в-50, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-161, Mg-38, Р-245, Fe-1
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Салат из белокочанной капусты, 40 <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль юодированная</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7, Р-14
150	Свекольник со сметаной с яйцом, 150 <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-1
50	Биточек мясной паровой, 50 <small>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1
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	Компот из лимонов, 150 <small>сахар, лимон</small>	ЭЦ-52, У/в-14
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-483, Б-17, Ж-17, У/в-67, Вит.С-33, Вит.Е-1, Са-28, Mg-10, Р-27, Минер.вещества(Са)-92, Минер.вещества (Fe)-3
<u>Полдник</u>		
100	Сок, 100	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
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-38 020, Б-500, Ж-1, У/в-9 103, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, Р-7 000, Fe-300, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
60	Кнели рыбные, 60 <small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>	ЭЦ-69, Б-6, Ж-3, У/в-4, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1
110	Каша перловая рассыпчатая, 110 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль юодированная</small>	ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, Р-119, Fe-1
150	Кисель из отвара шиповника, 150 <small>сахар, крахмал, шиповник</small>	ЭЦ-94, У/в-21
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-398, Б-11, Ж-9, У/в-64, Вит.Е-1, Са-21, Mg-19, Р-139, Fe-1, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-39 440, Б-543, Ж-53, У/в-9 294, Вит.В1-10, Вит.В2-11, Вит.С-2 043, Вит.Е-2, Са-7 226, Mg-4 076, Р-7 422, Fe-304, Минер.вещества(Са)-136, Минер.вещества (Fe)-4

Меню Осенне-Зимнее с 3 до 7 Нед.1,вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

150	Пудинг творожно-морковный,150	<small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>
30	Соус из кураги,30	ЭЦ-32, У/в-8, Ca-7, Mg-4, P-6 <small>сахар, курага</small>
180	Чай с сахаром, 180	ЭЦ-34, У/в-9 <small>сахар, чай</small>
30	Бутерброд с маслом, 30	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Ca-9, Mg-6, P-28 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>
Итого за Завтрак		ЭЦ-236, Б-3, Ж-9, У/в-37, Ca-16, Mg-10, P-34

2-ой завтрак

100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.C-7, Ca-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.C-7, Ca-16, Mg-9, P-11, Fe-2

Обед

60	Салат из белокочанной капусты,60	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.C-15, Вит.E-1, Ca-36, Mg-11, P-20 <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>
200	Свекольник со сметаной с яйцом,200	ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.C-9, Минер.вещества(Ca)-25, Минер.вещества (Fe)-1 <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small>
60	Биточек мясной паровой,60	ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.C-1, Минер.вещества(Ca)-9, Минер.вещества (Fe)-2 <small>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>
200	Картофель запеченный молочном соусе,200	ЭЦ-167, Б-4, Ж-7, У/в-24, Вит.C-27, Минер.вещества(Ca)-119, Минер.вещества (Fe)-1 <small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>
180	Компот из лимонов,180	ЭЦ-63, У/в-16 <small>сахар, лимон</small>
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Ca-6, Mg-4, P-20
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-665, Б-21, Ж-25, У/в-93, Вит.C-52, Вит.E-1, Ca-42, Mg-15, P-40, Минер.вещества(Ca)-153, Минер.вещества (Fe)-4

Полдник

100	Сок,100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.B1-10, Вит.B2-10, Вит.C-2 000, Ca-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Ca)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-38 020, Б-500, Ж-1, У/в-9 103, Вит.B1-10, Вит.B2-10, Вит.C-2 000, Ca-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300, Минер.вещества(Ca)-5

Ужин

80	Кнели рыбные,80	ЭЦ-91, Б-8, Ж-4, У/в-5, Вит.C-1, Минер.вещества(Ca)-52, Минер.вещества (Fe)-1 <small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>
150	Каша перловая рассыпчатая,150	ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.E-1, Ca-20, Mg-20, P-162, Fe-1 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>
180	Кисель из отвара шиповника,180	ЭЦ-103, У/в-23 <small>крахмал, шиповник, сахар</small>
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Ca-6, Mg-4, P-20
100	Вода бутилированная	ЭЦ-488, Б-15, Ж-12, У/в-76, Вит.C-1, Вит.E-1, Ca-26, Mg-24, P-182, Fe-1, Минер.вещества(Ca)-52, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за Ужин		ЭЦ-39 456, Б-539, Ж-47, У/в-9 319, Вит.B1-11, Вит.B2-11, Вит.C-2 060, Вит.E-3, Ca-7 100, Mg-4 058, P-7 267, Fe-303, Минер.вещества(Ca)-210, Минер.вещества (Fe)-5
Итого за день		_____