

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом, 150</b> молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, Р-113, Fe-1
40	<b>Салат из моркови, 40</b> морковь, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, Р-21
150	<b>Кофеинный напиток на молоке, 150</b> молоко свежее, сахар, кофеинный напиток	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, Р-102
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-401, Б-9, Ж-18, У/в-52, Вит.С-4, Са-228, Mg-68, Р-257, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат овощной с свеклой, 40</b> капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное	ЭЦ-14, У/в-3, Вит.С-8, Са-12, Mg-7, Р-11
150	<b>Суп овощной, 150</b> картофель, морковь, зеленый горошек, сметана, капуста свежая, лук репчатый, томатная паста, масло растительное	ЭЦ-50, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-14, Вит.Е-1, Са-19, Mg-13, Р-30
150	<b>Плов с мясом, 150</b> куры, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23, Вит.А-38, Вит.С-3, Са-18, Mg-32, Р-147, Fe-1
150	<b>Компот из чернослива, 150</b> чернослив, сахар	ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, Р-8
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-528, Б-18, Ж-18, У/в-72, Вит.А-38, Вит.С-24, Вит.Е-1, Са-61, Mg-65, Р-209, Fe-1
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-16, У/в-3, Минер.вещества(Са)-4
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-59, Б-3, Ж-2, У/в-7, Минер.вещества(Са)-4
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Творожная запеканка, 120</b> творог, молоко свежее, яйца, сахар, крупа манная, масло сливочное	ЭЦ-277, Б-13, Ж-18, У/в-15, Вит.С-4, Са-138, Mg-24, Р-205, 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
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 348, Б-515, Ж-18, У/в-9 130, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 004, Са-7 144, Mg-4 028, Р-7 225, Fe-301
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 336, Б-545, Ж-56, У/в-9 261, Вит.А-39, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 032, Вит.Е-2, Са-7 433, Mg-4 161, Р-7 691, Fe-303, Минер.вещества(Са)-4

**Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7 ) Нед.2 Понед.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша геркулесовая (вязкая) с маслом</b> <small>молоко свежее, геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-139, Б-4, Ж-7, У/в-15, Вит.С-1, Са-75, Mg-34, Р-113, Fe-1
60	<b>Салат из моркови,60</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, Р-31
180	<b>Кофеинный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофеинный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, Р-122
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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-474, Б-12, Ж-20, У/в-62, Вит.С-5, Са-261, Mg-81, Р-294, Fe-1
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с свеклой,60</b> <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4, Вит.С-12, Са-18, Mg-10, Р-16, Fe-1
200	<b>Суп овощной,200</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, зеленый горошек, сметана, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста, масло растительное</small>	ЭЦ-67, Б-2, Ж-3, У/в-7, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-25, Mg-17, Р-39, Fe-1
200	<b>Плов с мясом,200</b> <small>куры, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-271, Б-12, Ж-14, У/в-23, Вит.А-38, Вит.С-3, Са-18, Mg-32, Р-147, Fe-1
200	<b>Компот из чернослива,200</b> <small>чернослив, сахар</small>	ЭЦ-76, У/в-19, Вит.С-1, Са-12, Mg-15, Р-12
30	<b>Хлеб пшеничный,30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-617, Б-21, Ж-19, У/в-89, Вит.А-38, Вит.С-33, Вит.Е-2, Са-79, Mg-78, Р-234, Fe-3
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир,100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-16, У/в-3, Минер.вещества(Са)-4
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-59, Б-3, Ж-2, У/в-7, Минер.вещества(Са)-4
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Творожная запеканка,150</b> <small>творог, молоко свежее, яйца, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>	ЭЦ-346, Б-16, Ж-23, У/в-19, Вит.С-5, Са-172, Mg-30, Р-256, Fe-2
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
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 417, Б-518, Ж-23, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 005, Са-7 178, Mg-4 034, Р-7 276, Fe-302
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 567, Б-554, Ж-64, У/в-9 292, Вит.А-39, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 043, Вит.Е-2, Са-7 518, Mg-4 193, Р-7 804, Fe-306, Минер.вещества(Са)-4