

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Пудинг пшениый с творогом и морковью,120 морковь, творог, пшено, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-209, Б-7, Ж-8, У/в-27, Вит.С-1, Са-48, Mg-36, P-134, Fe-1
30	Соус из кураги,30 сахар, курага	ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, P-6
150	Какао на молоке,150 молоко свежее, сахар, какао	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, P-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
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
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-553, Б-15, Ж-21, У/в-75, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-246, Mg-68, P-308, Fe-1, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
2-ой завтрак		
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, P-7 000, Fe-300
Итого за 2-ой завтрак		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, P-7 000, Fe-300
Обед		
40	Помидоры свеж.в нарезке,40	
150	Борщ с капустой и картоф.,150 свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное	ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5, Вит.С-7, Са-24, Mg-15, P-33, Fe-1
120	Запеканка макаронная с мясом,120 макаронные изделия, птица, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная	ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29, Вит.С-1, Вит.Е-6, Са-17, Mg-18, P-135, Fe-2
150	Компот из сухофруктов ,150 сахар, сухофрукты	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
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-525, Б-20, Ж-15, У/в-74, Вит.С-8, Вит.Е-7, Са-46, Mg-37, P-182, Fe-3
Полдник		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
50	Булочка с крошкой,50 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-311, Б-8, Ж-13, У/в-41, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, P-59, Fe-1
Ужин		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
120	Картофель в молоке, 120 картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная	ЭЦ-148, Б-4, Ж-4, У/в-23, Вит.С-25, Са-50, Mg-33, P-103, Fe-1
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-235, Б-6, Ж-4, У/в-43, Вит.С-27, Са-62, Mg-41, P-124, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-39 624, Б-549, Ж-53, У/в-9 333, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 039, Вит.Е-9, Са-7 374, Mg-4 155, P-7 673, Fe-306, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.2 Пятн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Пудинг пшениый с творогом и морковью,150 морковь, творог, пшено, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-262, Б-9, Ж-10, У/в-33, Вит.С-2, Са-60, Mg-45, Р-168, Fe-2
30	Соус из кураги,30 сахар, курага	ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, Р-6
150	Какао на молоке,180 молоко свежее, сахар, какао	ЭЦ-138, Б-5, Ж-7, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, Р-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-14
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
10	Сыр порционно,10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, Р-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-691, Б-20, Ж-26, У/в-95, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-264, Mg-81, Р-361, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-14
2-ой завтрак		
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
Итого за 2-ой завтрак		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
Обед		
40	Помидоры свеж.в нарезке,50	
200	Борщ с капустой и картофелем,200 свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, томатная паста, сахар	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Са-32, Mg-20, Р-44, Fe-1
150	Запеканка макаронная с мясом,150 макаронные изделия, птица, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37, Вит.С-1, Вит.Е-8, Са-22, Mg-23, Р-169, Fe-3
180	Компот из сухофруктов,180 сахар, сухофрукты	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-1
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-666, Б-24, Ж-20, У/в-96, Вит.С-11, Вит.Е-8, Са-62, Mg-48, Р-234, Fe-4
Полдник		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
60	Булочка с крошкой,60 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, Р-72, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-358, Б-9, Ж-15, У/в-48, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, Р-72, Fe-1
Ужин		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8
150	Картофель в молоке, 150 картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная	ЭЦ-185, Б-5, Ж-6, У/в-29, Вит.С-31, Са-63, Mg-41, Р-128, Fe-1
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-295, Б-7, Ж-6, У/в-54, Вит.С-33, Са-77, Mg-50, Р-156, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-40 010, Б-560, Ж-67, У/в-9 393, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 048, Вит.Е-11, Са-7 427, Mg-4 189, Р-7 823, Fe-308, Зола-2, Минер.вещества(К)-45, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-14