

Меню Осенне-Зимнее с1,5до 3 Нед.1,Среда

| Выход (г)                    | Наименование блюда                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                                                                                                              |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 150                          | <b>Каша пшениая молочная,150</b><br><small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>                                                               | ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, Р-157, Fe-1                                                                                                                                                                               |
| 40                           | <b>Салат из моркови и изюма, 40 гр.</b><br><small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>                                                            | ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, Р-29, Fe-1                                                                                                                                                                          |
| 150                          | <b>Какао на молоке,150</b><br><small>молоко свежее, сахар, какао</small>                                                                                      | ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, Р-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13                                                                                                               |
| 8                            | <b>Сыр порционно,8</b>                                                                                                                                        | ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, Р-12                                                                                                                                                                                                         |
| 20                           | <b>Бутерброд с маслом, 20</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>                                                                              | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                                                                                                                                                               | ЭЦ-539, Б-15, Ж-23, У/в-68, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-373, Mg-74, Р-354, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13                                                                                              |
| <b>2-ой завтрак</b>          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 50                           | <b>Яблоки,50</b>                                                                                                                                              | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1                                                                                                                                                                                                |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |                                                                                                                                                               | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1                                                                                                                                                                                                |
| <b>Обед</b>                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 40                           | <b>Салат "Зимний",40</b><br><small>картофель, огуры солёные, зелёный горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>                     | ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4, Вит.С-6, Минер.вещества(Са)-7                                                                                                                                                                                            |
| 150                          | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.,150</b><br><small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-68, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-13, Са-34, Mg-16, Р-37, Fe-1                                                                                                                                                                                  |
| 60                           | <b>Гуляши из отвар.мяса в мол.смет.соусе,60</b><br><small>птица, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>                        | ЭЦ-119, Б-9, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-2                                                                                                                                                              |
| 130                          | <b>Гороховое пюре с маслом,130</b><br><small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                | ЭЦ-298, Б-20, Ж-4, У/в-44, Вит.В1-1, Са-78, Mg-76, Р-197, Fe-6                                                                                                                                                                              |
| 150                          | <b>Компот из сухофруктов ,150</b><br><small>сахар, сухофрукты</small>                                                                                         | ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, Р-1                                                                                                                                                                                                     |
| 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-716, Б-35, Ж-20, У/в-97, Вит.В1-1, Вит.С-21, Са-117, Mg-96, Р-248, Fe-7, Минер.вещества(Са)-32, Минер.вещества (Fe)-2                                                                                                                    |
| <b>Полдник</b>               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 150                          | <b>Чай с сахаром,150</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                         | ЭЦ-28, У/в-7                                                                                                                                                                                                                                |
| 20                           | <b>Вафли</b>                                                                                                                                                  | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Итого за Полдник</b>      |                                                                                                                                                               | ЭЦ-68 448, Б-640, Ж-560, У/в-16 227                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ужин</b>                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 130                          | <b>Макароны запеченные с яйцом,130</b><br><small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>                         | ЭЦ-227, Б-7, Ж-9, У/в-30, Вит.Е-8, Са-46, Mg-12, Р-89, 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                                                                                                                                                                                                        |
| 100                          | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Итого за Ужин</b>         |                                                                                                                                                               | ЭЦ-38 298, Б-509, Ж-9, У/в-9 145, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-8, Са-7 052, Mg-4 016, Р-7 109, Fe-301                                                                                                                           |
| <b>Итого за день</b>         |                                                                                                                                                               | ЭЦ-108 025, Б-1 199, Ж-612, У/в-25 542, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 030, Вит.Е-9, Са-7 550, Mg-4 191, Р-7 717, Fe-311, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-32, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13, Минер.вещества (Fe)-2 |

Меню Осенне-Зимнее(с3 до 7 Нед).1,Среда

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 200                   | <b>Каша пшениая молочная,200</b><br><small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>                                                           | ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, Р-209, Fe-1                                                                                                                                                                                         |
| 50                    | <b>Салат из моркови и изюма, 50 гр.</b><br><small>морковь, изюм, масло растительное, сахар</small>                                                        | ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, Р-35, Fe-1                                                                                                                                                                                   |
| 180                   | <b>Какао на молоке,180</b><br><small>молоко свежее, сахар, какао</small>                                                                                  | ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, Р-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17                                                                                                                         |
| 30                    | <b>Бутерброд с маслом, 30</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>                                                                          | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28                                                                                                                                                                                                            |
| 10                    | <b>Сыр порционно,10</b>                                                                                                                                   | ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, Р-24                                                                                                                                                                                                                  |
| Итого за Завтрак      |                                                                                                                                                           | ЭЦ-725, Б-20, Ж-30, У/в-95, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-474, Mg-96, Р-458, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17                                                                                              |
| <u>2-ой завтрак</u>   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 50                    | <b>Яблоки,50</b>                                                                                                                                          | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1                                                                                                                                                                                                          |
| Итого за 2-ой завтрак |                                                                                                                                                           | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, Р-6, Fe-1                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Обед</u>           |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 50                    | <b>Салат "Зимний",50</b><br><small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</small>                | ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-7, Минер.вещества(Са)-8                                                                                                                                                                                                 |
| 200                   | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b><br><small>капуста свежая, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8, Вит.А-1, Вит.С-18, Са-47, Mg-21, Р-49, Fe-1                                                                                                                                                                                   |
| 70                    | <b>Гуляш из отвар.мяса в мол.смет.соусе,70</b><br><small>птица, морковь, молоко свежее, лук репчатый, мука пшеничная, сметана</small>                     | ЭЦ-138, Б-10, Ж-9, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-29, Минер.вещества (Fe)-2                                                                                                                                                                       |
| 150                   | <b>Гороховое пюре с маслом,150</b><br><small>горох, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                            | ЭЦ-258, Б-17, Ж-4, У/в-38, Вит.В1-1, Са-67, Mg-66, Р-170, Fe-5                                                                                                                                                                                        |
| 180                   | <b>Компот из сухофруктов,180</b><br><small>сахар, сухофрукты</small>                                                                                      | ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-1                                                                                                                                                                                                               |
| 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                                                                                                                                                                                                                              |
| Итого за Обед         |                                                                                                                                                           | ЭЦ-783, Б-36, Ж-23, У/в-107, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.С-27, Са-122, Mg-92, Р-240, Fe-6, Минер.вещества(Са)-37, Минер.вещества (Fe)-2                                                                                                                    |
| <u>Полдник</u>        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 180                   | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                    | ЭЦ-34, У/в-9                                                                                                                                                                                                                                          |
| 20                    | <b>Вафли</b>                                                                                                                                              | ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220                                                                                                                                                                                                                   |
| Итого за Полдник      |                                                                                                                                                           | ЭЦ-68 454, Б-640, Ж-560, У/в-16 229                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Ужин</u>           |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 160                   | <b>Макароны запеченные с яйцом,160</b><br><small>макаронные изделия, молоко свежее, яйцо, масло сливочное, масло растительное</small>                     | ЭЦ-279, Б-9, Ж-11, У/в-37, Вит.Е-9, Са-57, Mg-15, Р-110, 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                                                                                                                                                                                                                  |
| 100                   | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Итого за Ужин         |                                                                                                                                                           | ЭЦ-38 350, Б-511, Ж-11, У/в-9 152, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Вит.Е-9, Са-7 063, Mg-4 019, Р-7 130, Fe-301                                                                                                                                    |
| Итого за день         |                                                                                                                                                           | ЭЦ-108 336, Б-1 207, Ж-624, У/в-25 588, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 037, Вит.Е-12, Са-7 667, Mg-4 212, Р-7 834, Fe-310, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-37, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17, Минер.вещества (Fe)-2 |