

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Салат из моркови с яблоком, 45 гр. <i>морковь, яблоки, масло растительное</i>	ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-10, Mg-11, P-15, Fe-1
150	Каши пшеничная на молоке,150 <i>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
150	Какао на молоке,150 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	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 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		
		ЭЦ-466, Б-13, Ж-23, У/в-54, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-363, Mg-67, P-328, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Блины,50 <i>молоко свежее, масло сливочное, сахар, масло растительное, соль йодированная, яйцо</i>	
Итого за 2-ой завтрак		
<u>Обед</u>		
40	Салат витаминный с растит.маслом,40 <i>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-45, Ж-3, У/в-3, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-11, Mg-7, P-12
150	Суп вермишелевый,150 <i>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, P-18
50	Курица отв.кусочками,50 <i>птица, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
150	Рагу овощное,150 <i>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1
150	Компот из черной смородины,150 <i>смородина замороженная, сахар</i>	ЭЦ-56, У/в-14, Са-8, Mg-10, P-8
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-555, Б-36, Ж-11, У/в-76, Вит.С-57, Вит.Е-2, Са-75, Mg-64, P-139, Fe-1
<u>Полдник</u>		
100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		
		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
60	Свекла отварная кусочками,60	
120	Биточки рисовые,140 <i>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39, Вит.С-1, Са-67, Mg-27, P-124, Fe-1
30	Повидло,30	
150	Чай с сахаром,150 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
300	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		
		ЭЦ-342, Б-8, Ж-10, У/в-56, Вит.С-1, Са-71, Mg-30, P-137, Fe-1
Итого за день		
		ЭЦ-69 826, Б-700, Ж-606, У/в-16 410, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-64, Вит.Е-4, Са-509, Mg-161, P-604, Fe-4, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови с яблоком, 60 гр. <i>морковь, яблоки, масло растительное</i>	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-17, Mg-19, P-27, Fe-1
200	Каши пшеничная на молоке, 200 <i>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
180	Какао на молоке, 180 <i>молоко свежее, сахар, какао</i>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, P-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		
		ЭЦ-614, Б-17, Ж-30, У/в-71, Вит.В2-1, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-464, Mg-92, P-426, Fe-2, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Блины, 50 <i>молоко свежее, масло сливочное, сахар, масло растительное, соль йодированная, яйцо</i>	
Итого за 2-ой завтрак		
<u>Обед</u>		
50	Салат из квашен.капусты, 50 <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15
200	Суп вермишелевый, 200 <i>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</i>	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13, Вит.С-1, Са-8, Mg-7, P-24
60	Курица отв.кусочками, 60 <i>птица, лук репчатый, соль йодированная</i>	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	Рагу овощное, 150 <i>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1
200	Компот из черной смородины, 200 <i>смородина замороженная, сахар</i>	ЭЦ-76, У/в-19, Вит.С-1, Са-12, Mg-15, P-12
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	Хлеб ржано-пшеничный, 50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		
		ЭЦ-686, Б-44, Ж-15, У/в-95, Вит.С-62, Вит.Е-3, Са-93, Mg-71, P-159, Fe-1
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		
		ЭЦ-68 463, Б-643, Ж-562, У/в-16 224
<u>Ужин</u>		
60	Свекла отварная кусочками, 60	
150	Биточки рисовые, 160 <i>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-280, Б-6, Ж-11, У/в-40, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-61, Mg-26, P-115, Fe-1
30	Повидло, 30	
180	Чай с сахаром, 180 <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
300	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		
		ЭЦ-385, Б-8, Ж-11, У/в-64, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-67, Mg-30, P-135, Fe-1
Итого за день		
		ЭЦ-70 148, Б-712, Ж-618, У/в-16 454, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-72, Вит.Е-6, Са-624, Mg-193, P-720, Fe-4, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17