

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
40	Салат из моркови,40 морковь, сахар	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
150	Каша ячневая на молоке молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210, Вит.С-2, Са-157, Mg-18, P-118
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-64 416, Б-2 011, Ж-321, У/в-13 246, Вит.С-6, Са-354, Mg-57, P-295, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13
2-ой завтрак		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Обед		
40	Салат из квашен.капусты,40 капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-12
150	Суп вермишелевый,150 макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, P-18
140	Рагу из кур,140 картофель, куры, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	ЭЦ-120, Б-3, Ж-4, У/в-19, Вит.С-44, Са-43, Mg-36, P-82, Fe-1
150	Компот из яблок,150 яблоки, сахар	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-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-409, Б-10, Ж-10, У/в-69, Вит.С-58, Вит.Е-3, Са-75, Mg-54, P-129, Fe-2
Полдник		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
Ужин		
150	Рулет из капусты,150 капуста свежая, молоко свежее, морковь, крупа манная, яйцо, рис, изюм, масло сливочное	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, 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, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-234, Б-5, Ж-4, У/в-44, Вит.С-48, Са-52, Mg-42, P-108, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-65 200, Б-2 029, Ж-339, У/в-13 382, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-119, Вит.Е-3, Са-497, Mg-162, P-543, Fe-5, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-13

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови,60 морковь, сахар	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, P-31
200	Каша ячневая на молоке молоко свежее, крупа ячневая, сахар, масло сливочное	ЭЦ-85 504, Б-2 672, Ж-411, У/в-17 614, Вит.С-2, Са-209, Mg-24, P-157
180	Какао на молоке,180 молоко свежее, сахар, какао	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 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-85 870, Б-2 682, Ж-428, У/в-17 660, Вит.В2-1, Вит.С-8, Са-449, Mg-77, P-378, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
50	Салат из квашен.капусты,50 капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар	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 макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13, Вит.С-1, Са-8, Mg-7, P-24
180	Рагу из кур,180 картофель, куры, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	ЭЦ-154, Б-4, Ж-5, У/в-24, Вит.С-57, Са-55, Mg-46, P-106, Fe-2
180	Компот из яблок,180 яблоки, сахар	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1
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-530, Б-13, Ж-13, У/в-91, Вит.С-75, Вит.Е-3, Са-97, Mg-68, P-169, Fe-3
<u>Полдник</u>		
100	Снежок,100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
200	Рулет из капусты,200 капуста свежая, молоко свежее, морковь, яйцо, крупа манная, рис, изюм, масло сливочное	ЭЦ-172, Б-4, Ж-5, У/в-27, Вит.С-64, Са-61, Mg-51, P-118, Fe-2
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, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-277, Б-6, Ж-5, У/в-51, Вит.С-64, Са-67, Mg-55, P-138, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-86 818, Б-2 704, Ж-450, У/в-17 825, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-153, Вит.Е-4, Са-629, Mg-209, P-696, Fe-7, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещества(Са)-5, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-17