

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Суфле из яиц,80 яйцо, молоко свежее, мука пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-112, Б-5, Ж-9, У/в-3, Са-26, Mg-5, P-71, Fe-1
40	Салат из моркови и изюма, 40 гр. морковь, изюм, масло растительное, сахар	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У/в-9, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-16, Mg-15, P-29, Fe-1
150	Чай с молоком,150 молоко свежее, сахар, чай	ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13, Вит.С-2, Са-148, Mg-20, P-115, Fe-1
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-409, Б-12, Ж-23, У/в-40, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-197, Mg-44, P-236, Fe-3
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		
8	Сыр порционно,8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
40	Салат из капусты и моркови,40 капуста свежая, морковь, масло растительное	ЭЦ-38, Б-1, Ж-3, У/в-2, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-17, Mg-7, P-13
150	Суп рыбный с картофелем,150 картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное	ЭЦ-78, Б-5, Ж-2, У/в-9, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-17, Mg-11, P-43, Fe-1, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
48/30	Печень тушеная в сметане,48/30 печень говяж., сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-132, Б-12, Ж-8, У/в-3, Вит.А-6, Вит.В2-1, Вит.С-8, Са-17, Mg-14, P-222, Fe-5
120	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-126, Б-3, Ж-6, У/в-15, Са-10, Mg-53, P-81, Fe-2
150	Компот из шиповника,150 сахар, шиповник	ЭЦ-62, У/в-14
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-618, Б-27, Ж-20, У/в-79, Вит.А-6, Вит.В2-2, Вит.С-27, Вит.Е-2, Са-69, Mg-91, P-384, Fe-8, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50
Полдник		
150	Кисель св.яблок,150 яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
50	Булочка осенняя, 50 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, яйцо, морковь, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-184, Б-4, Ж-7, У/в-26, Вит.Е-2, Са-19, Mg-9, P-49, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-252, Б-4, Ж-7, У/в-43, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-24, Mg-12, P-53, Fe-2
Ужин		
120	Овощи тушеные,120 картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная	ЭЦ-101, Б-2, Ж-4, У/в-14, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-40, Mg-30, P-64, Fe-1
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
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 172, Б-504, Ж-4, У/в-9 129, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 031, Вит.Е-2, Са-7 046, Mg-4 034, P-7 084, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 498, Б-547, Ж-54, У/в-9 301, Вит.А-7, Вит.В1-11, Вит.В2-12, Вит.С-2 070, Вит.Е-8, Са-7 352, Mg-4 190, P-7 768, Fe-316, Минер.вещества (Na)-25, Минер.вещества(К)-88, Минер.вещества(Са)-8, Минер.вещес/(P)-50

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
95	Суфле из яиц,95 молоко свежее, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-136, Б-6, Ж-11, У/в-4, Са-31, Mg-7, P-89, Fe-1
50	Салат из моркови и изюма, 50 гр. морковь, изюм, масло растительное, сахар	ЭЦ-89, Б-1, Ж-4, У/в-12, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-19, Mg-18, P-35, Fe-1
200	Чай с молоком,200 молоко свежее, сахар, чай	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-2, Са-161, Mg-23, P-125, Fe-1
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
10	Сыр порционно,10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-597, Б-17, Ж-28, У/в-70, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-228, Mg-59, P-301, Fe-3
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1
<u>Обед</u>		
60	Салат из капусты и моркови,60 капуста свежая, морковь, масло растительное	ЭЦ-57, Б-1, Ж-5, У/в-3, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-25, Mg-11, P-20
200	Суп рыбный с картофелем,200 картофель, горбуша св.мор., лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное	ЭЦ-103, Б-7, Ж-3, У/в-12, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-22, Mg-15, P-58, Fe-1, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
55/40	Печень тушеная в сметане,55/40 печень говяж., сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-161, Б-15, Ж-9, У/в-4, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-9, Са-21, Mg-17, P-270, Fe-6
150	Каша гречневая рассыпчатая,150 крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-157, Б-4, Ж-7, У/в-18, Са-13, Mg-67, P-101, Fe-2
180	Компот из шиповника,180 сахар, шиповник	ЭЦ-66, У/в-15
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-726, Б-33, Ж-26, У/в-88, Вит.А-8, Вит.В2-2, Вит.С-36, Вит.Е-3, Са-87, Mg-114, P-469, Fe-9, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67
<u>Полдник</u>		
180	Кисель св.яблок,180 яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-82, У/в-20, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1
60	Булочка осенняя, 60 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, масло сливочное, морковь, яйцо, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-220, Б-5, Ж-9, У/в-32, Вит.Е-2, Са-22, Mg-10, P-58, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-302, Б-5, Ж-9, У/в-52, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-29, Mg-14, P-62, Fe-2
<u>Ужин</u>		
150	Овощи тушеные,150 картофель, капуста свежая, свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль йодированная	ЭЦ-126, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-38, Вит.Е-2, Са-50, Mg-37, P-81, Fe-2
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
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 197, Б-505, Ж-5, У/в-9 133, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 038, Вит.Е-2, Са-7 056, Mg-4 041, P-7 101, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-39 846, Б-560, Ж-68, У/в-9 348, Вит.А-8, Вит.В1-11, Вит.В2-13, Вит.С-2 085, Вит.Е-10, Са-7 408, Mg-4 233, P-7 939, Fe-317, Минер.вещества (Na)-34, Минер.вещества(К)-118, Минер.вещества(Са)-11, Минер.вещес/(P)-67