

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

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, Ca-10, Mg-14, P-21
60	Омлет натуральный с сыром,60 яйцо, молоко свежее, сыр, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1, Ca-122, Mg-11, P-133, Fe-1
150	Чай с сахаром,150 сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Ca-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-313, Б-9, Ж-18, У/в-28, Вит.С-2, Вит.Е-1, Ca-139, Mg-29, P-175, Fe-1

Обед

40	Салат Овощной,40 картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-1, Ca-7, Mg-8, P-19
150	Суп первовий,150 картофель, морковь, крупа первовая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-44, Б-1, Ж-1, У/в-7, Вит.С-7, Ca-6, Mg-11, P-32
70	Бефстроганов из отв.мяса 6 мол.соусе,70 птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	ЭЦ-227, Б-13, Ж-18, У/в-3, Вит.А-49, Вит.С-3, Вит.Е-2, Ca-31, Mg-20, P-136, Fe-1
150	Картофель отварной,150 картофель, масло сливочное	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-32, Ca-16, Mg-36, P-92, Fe-1
150	Компот из яблок,150 яблоки, сахар	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Ca-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Ca-4, Mg-3, P-13
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-660, Б-23, Ж-27, У/в-79, Вит.А-49, Вит.С-51, Вит.Е-4, Ca-69, Mg-81, P-296, Fe-3

Полдник

150	Чай с сахаром,150 сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
50	Ватрушка с повидлом,50 мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29, Вит.Е-1, Ca-14, Mg-7, P-39, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-189, Б-3, Ж-4, У/в-36, Вит.Е-1, Ca-14, Mg-7, P-39, Fe-1

Ужин

120	Голубцы с гречневой кащей,120 капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Ca-59, Mg-70, P-124, Fe-3
150	Кисель св.яблок,150 яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Ca-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Ca-4, Mg-3, P-13
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-288, Б-8, Ж-7, У/в-48, Вит.С-45, Вит.Е-1, Ca-68, Mg-76, P-141, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-1 450, Б-43, Ж-56, У/в-191, Вит.А-50, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-98, Вит.Е-6, Ca-290, Mg-193, P-651, Fe-9

Меню Осен.-Зимн.(с3 до 7) Нед.2 Среда

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, Р-31
100	Омлет натуральный с сыром,100 яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2, Са-192, Mg-16, Р-180, Fe-1
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-425, Б-13, Ж-25, У/в-38, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-216, Mg-44, Р-239, Fe-1
<u>Обед</u>		
50	Салат Овощной,50 картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-9, Mg-10, Р-24
200	Суп первовой,200 картофель, морковь, крупа первовая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У/в-10, Вит.С-9, Са-9, Mg-14, Р-42, Fe-1
80	Бефстроганов из отв.мяса 6 мол.см.соусе,80 птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	ЭЦ-259, Б-15, Ж-20, У/в-4, Вит.А-56, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-35, Mg-23, Р-156, Fe-1
100	Картофель отварной,150 картофель, масло сливочное	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17, Вит.С-21, Са-11, Mg-24, Р-61, Fe-1
180	Компот из яблок,180 яблоки, сахар	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-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-723, Б-25, Ж-30, У/в-87, Вит.А-56, Вит.С-45, Вит.Е-4, Са-77, Mg-79, Р-307, Fe-4
<u>Полдник</u>		
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
60	Ватрушка с повидлом,60 мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи	ЭЦ-194, Б-4, Ж-5, У/в-35, Вит.Е-2, Са-17, Mg-9, Р-48, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-228, Б-4, Ж-5, У/в-44, Вит.Е-2, Са-17, Mg-9, Р-48, Fe-1
<u>Ужин</u>		
150	Голубцы с гречневой кашией,150 капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, Р-126, Fe-3
180	Кисель св.яблок,180 яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-82, У/в-20, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-1
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-333, Б-8, Ж-8, У/в-57, Вит.С-46, Вит.Е-1, Са-73, Mg-78, Р-150, Fe-4
Итого за день		ЭЦ-1 709, Б-50, Ж-68, У/в-226, Вит.А-57, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-94, Вит.Е-7, Са-383, Mg-210, Р-744, Fe-10