

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	<b>Салат из моркови,40</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-21, У/в-5, Вит.С-2, Са-10, Mg-14, P-21
60	<b>Омлет натуральный с сыром,60</b> <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-133, Б-7, Ж-11, У/в-1, Са-122, Mg-11, P-133, Fe-1
150	<b>Чай с сахаром,150</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-313, Б-9, Ж-18, У/в-28, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-139, Mg-29, P-175, Fe-1
<u>Обед</u>		
40	<b>Салат Овощной,40</b> <small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-7, Mg-8, P-19
150	<b>Суп перловый,150</b> <small>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-1, У/в-7, Вит.С-7, Са-6, Mg-11, P-32
70	<b>Бефстроганов из отв.мяса в мол.соусе,70</b> <small>птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>	ЭЦ-227, Б-13, Ж-18, У/в-3, Вит.А-49, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-31, Mg-20, P-136, Fe-1
150	<b>Картофель отварной,150</b> <small>картофель, масло сливочное</small>	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-32, Са-16, Mg-36, P-92, Fe-1
150	<b>Компот из яблок,150</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	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, Са-69, Mg-81, P-296, Fe-3
<u>Полдник</u>		
150	<b>Чай с сахаром,150</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
50	<b>Ватрушка с повидлом,50</b> <small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-189, Б-3, Ж-4, У/в-36, Вит.Е-1, Са-14, Mg-7, P-39, Fe-1
<u>Ужин</u>		
120	<b>Голубцы с гречневой кашей,120</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-172, Б-6, Ж-7, У/в-21, Вит.С-42, Са-59, Mg-70, P-124, Fe-3
150	<b>Кисель св.яблок,150</b> <small>яблоки, крахмал, сахар</small>	ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
100	<b>Вода бутилированная</b>	
Итого за Ужин		ЭЦ-288, Б-8, Ж-7, У/в-48, Вит.С-45, Вит.Е-1, Са-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, Са-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)
<b>Завтрак</b>		
60	<b>Салат из моркови,60</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-31, Б-1, У/в-7, Вит.С-3, Са-15, Mg-22, Р-31
100	<b>Омлет натуральный с сыром,100</b> <small>яйцо, молоко свежее, сыр, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-190, Б-9, Ж-16, У/в-2, Са-192, Mg-16, Р-180, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	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
<b>Обед</b>		
50	<b>Салат Овощной,50</b> <small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-9, Mg-10, Р-24
200	<b>Суп перловый,200</b> <small>картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-58, Б-1, Ж-1, У/в-10, Вит.С-9, Са-9, Mg-14, Р-42, Fe-1
80	<b>Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,80</b> <small>птица, морковь, сметана, молоко свежее, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная</small>	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	<b>Картофель отварной,150</b> <small>картофель, масло сливочное</small>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-3, У/в-17, Вит.С-21, Са-11, Mg-24, Р-61, Fe-1
180	<b>Компот из яблок,180</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-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-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
<b>Полдник</b>		
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
60	<b>Ватрушка с повидлом,60</b> <small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>	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
<b>Ужин</b>		
150	<b>Голубцы с гречневой кашей,150</b> <small>капуста свежая, крупа гречневая, лук репчатый, сметана, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста</small>	ЭЦ-180, Б-6, Ж-8, У/в-22, Вит.С-42, Вит.Е-1, Са-60, Mg-70, Р-126, Fe-3
180	<b>Кисель св.яблок,180</b> <small>яблоки, крахмал, сахар</small>	ЭЦ-82, У/в-20, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-1
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-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