

**Меню Осен.-Зимн.(с 1,5 до 3 ) Нед.2 Четв.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
45	<b>Салат из моркови с яблоком, 45 гр.</b> морковь, яблоки, масло растительное	ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-10, Mg-11, Р-15, Fe-1
150	<b>Каша пшеничная на молоке, 150</b> молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, Р-157, Fe-1
150	<b>Чай с сахаром, 150</b> сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-358, Б-8, Ж-17, У/в-45, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-183, Mg-46, Р-193, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат витаминный с растит.маслом, 40</b> капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар	ЭЦ-45, Ж-3, У/в-3, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-11, Mg-7, Р-12
150	<b>Суп вермишелевый, 150</b> 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, Р-18
50	<b>Курица отв.кусочками, 50</b> куры, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
150	<b>Рагу овощное, 150</b> картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, Р-88, Fe-1
150	<b>Кисель св.яблок, 150</b> яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-68, У/в-17, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, Р-4, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-567, Б-36, Ж-11, У/в-79, Вит.С-60, Вит.Е-2, Са-72, Mg-57, Р-135, Fe-2
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Сок, 100</b>	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, Р-7 000, Fe-300
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, Р-7 000, Fe-300
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Биточки рисовые, 140</b> рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйца, сахар, масло сливочное	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39, Вит.С-1, Са-67, Mg-27, Р-124, Fe-1
30	<b>Повидло, 30</b>	ЭЦ-28, У/в-7
150	<b>Чай с сахаром, 150</b> сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-342, Б-8, Ж-10, У/в-56, Вит.С-1, Са-71, Mg-30, Р-137, Fe-1
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-107 687, Б-1 192, Ж-598, У/в-25 500, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 065, Вит.Е-4, Са-7 326, Mg-4 133, Р-7 465, Fe-305

## 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Салат из моркови с яблоком, 60 гр.</b> морковь, яблоки, масло растительное	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-17, Mg-19, Р-27, Fe-1
200	<b>Каша пшеничная на молоке, 200</b> молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, Р-209, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-483, Б-11, Ж-22, У/в-61, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-248, Mg-67, Р-264, Fe-2
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат витаминный с растит.маслом, 50</b> капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар	ЭЦ-56, Б-1, Ж-4, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-14, Mg-8, Р-15
200	<b>Суп вермишелевый, 200</b> 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, Р-24
60	<b>Курица отв.кусочками, 60</b> куры, лук репчатый, соль йодированная	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	<b>Рагу овощное, 150</b> картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, Р-88, Fe-1
180	<b>Кисель св.яблок, 180</b> яблоки, крахмал, сахар	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
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-682, Б-44, Ж-14, У/в-96, Вит.С-62, Вит.Е-3, Са-81, Mg-61, Р-151, Fe-2
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Сок, 100</b>	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, Р-7 000, Fe-300
20	<b>Вафли</b>	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-106 420, Б-1 140, Ж-560, У/в-25 320, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, Р-7 000, Fe-300
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Биточки рисовые, 160</b> рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное	ЭЦ-280, Б-6, Ж-11, У/в-40, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-61, Mg-26, Р-115, Fe-1
30	<b>Повидло, 30</b>	ЭЦ-34, У/в-9
180	<b>Чай с сахаром, 180</b> сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	<b>Вода бутилированная</b>	ЭЦ-385, Б-8, Ж-11, У/в-64, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-67, Mg-30, Р-135, Fe-1
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-108 017, Б-1 203, Ж-607, У/в-25 551, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 078, Вит.Е-6, Са-7 412, Mg-4 167, Р-7 561, Fe-307
<b><u>Итого за день</u></b>		