

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Салат из моркови с яблоком, 45 гр. <small>морковь, яблоки, масло растительное</small>	ЭЦ-40, Ж-3, У/в-4, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-10, Mg-11, P-15, Fe-1
150	Каша пшеничная на молоке,150 <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19, Вит.С-2, Са-166, Mg-31, P-157, Fe-1
150	Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Бутерброд с маслом, 20 <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-358, Б-8, Ж-17, У/в-45, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-183, Mg-46, P-193, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Салат витаминный с растит.маслом,40 <small>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-45, Ж-3, У/в-3, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-11, Mg-7, P-12
150	Суп вермишелевый,150 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-1, У/в-9, Вит.С-1, Са-6, Mg-6, P-18
50	Курица отв.кусочками,50 <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Б-27, Ж-2, У/в-3
150	Рагу овощное,150 <small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1
150	Кисель св.яблок,150 <small>яблоки, крахмал, сахар</small>	ЭЦ-68, У/в-17, 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-567, Б-36, Ж-11, У/в-79, Вит.С-60, Вит.Е-2, Са-72, Mg-57, P-135, Fe-2
<u>Полдник</u>		
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
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		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, P-7 000, Fe-300
<u>Ужин</u>		
120	Биточки рисовые,140 <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-266, Б-6, Ж-10, У/в-39, Вит.С-1, Са-67, Mg-27, P-124, Fe-1
30	Повидло,30	
150	Чай с сахаром,150 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-28, У/в-7
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-342, Б-8, Ж-10, У/в-56, Вит.С-1, Са-71, Mg-30, P-137, Fe-1
Итого за день		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, P-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)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови с яблоком, 60 гр. <small>морковь, яблоки, масло растительное</small>	ЭЦ-67, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-6, Вит.Е-2, Са-17, Mg-19, P-27, Fe-1
200	Каша пшеничная на молоке,200 <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26, Вит.С-2, Са-222, Mg-42, P-209, Fe-1
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-483, Б-11, Ж-22, У/в-61, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-248, Mg-67, P-264, Fe-2
<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 витаминный с растит.маслом,50 <small>капуста свежая, яблоки, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-4, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-14, Mg-8, P-15
200	Суп вермишелевый,200 <small>макаронные изделия, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное</small>	ЭЦ-71, Б-2, Ж-1, У/в-13, Вит.С-1, Са-8, Mg-7, P-24
60	Курица отв.кусочками,60 <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ЭЦ-162, Б-32, Ж-3, У/в-3
150	Рагу овощное,150 <small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-48, Са-46, Mg-38, P-88, Fe-1
180	Кисель св.яблок,180 <small>яблоки, крахмал, сахар</small>	ЭЦ-82, У/в-20, 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-682, Б-44, Ж-14, У/в-96, Вит.С-62, Вит.Е-3, Са-81, Mg-61, P-151, Fe-2
<u>Полдник</u>		
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
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		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, P-7 000, Fe-300
<u>Ужин</u>		
150	Биточки рисовые,160 <small>рис, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-280, Б-6, Ж-11, У/в-40, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-61, Mg-26, P-115, Fe-1
30	Повидло,30	
180	Чай с сахаром, 180 <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-34, У/в-9
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
100	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-385, Б-8, Ж-11, У/в-64, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-67, Mg-30, P-135, Fe-1
Итого за день		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, P-7 561, Fe-307