

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

150	Суп молочный с макаронными изделиями,150 молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-195, Б-7, Ж-9, У/в-23, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-220, Mg-27, Р-177
150	Какао на молоке,150 молоко свежее, сахар, какао	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16, Вит.С-2, Са-180, Mg-21, Р-135, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21

Итого за Завтрак ЭЦ-462, Б-14, Ж-22, У/в-54, Вит.В2-1, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-407, Mg-52, Р-333, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13

Обед

35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8
150	Борщ с капустой и картоф.,150 свекла, фасоль, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, сахар, масло сливочное	ЭЦ-54, Б-1, Ж-2, У/в-5, Вит.С-7, Са-24, Mg-15, Р-33, Fe-1
120	Запеканка макаронная с мясом,120 макаронные изделия, птица, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная	ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29, Вит.С-1, Вит.Е-6, Са-17, Mg-18, Р-135, Fe-2
150	Компот из яблок,150 яблоки, сахар	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, Р-4, Fe-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17

Итого за Обед ЭЦ-525, Б-20, Ж-15, У/в-73, Вит.С-13, Вит.Е-7, Са-58, Mg-44, Р-193, Fe-4

Полдник

100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
50	Булочка с крошкой,50 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-237, Б-5, Ж-10, У/в-31, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, Р-59, Fe-1

Итого за Полдник ЭЦ-280, Б-8, Ж-12, У/в-35, Вит.Е-2, Са-20, Mg-9, Р-59, Fe-1

Ужин

120	Картофель в молоке, 120 картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная	ЭЦ-148, Б-4, Ж-4, У/в-23, Вит.С-25, Са-50, Mg-33, Р-103, 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, Р-7 000, Fe-300
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13

100	Вода бутилированная	Итого за Ужин ЭЦ-38 196, Б-506, Ж-4, У/в-9 133, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 025, Са-7 054, Mg-4 036, Р-7 116, Fe-301
-----	----------------------------	--

Итого за день ЭЦ-39 463, Б-548, Ж-53, У/в-9 295, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 041, Вит.Е-11, Са-7 539, Mg-4 141, Р-7 701, Fe-306, Зола-2, Минер.вещества(К)-40, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-13

Меню Осен.-Зимн.(с 3 до 7) Нед.2 Пятн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

180	Суп молочный с макаронными изделиями,180 молоко свежее, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-233, Б-8, Ж-10, У/в-27, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-263, Mg-32, Р-212
180	Какао на молоке,180 молоко свежее, сахар, какао	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, Р-162, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
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-568, Б-17, Ж-27, У/в-66, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.Е-3, Са-488, Mg-63, Р-402, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
-------------------------	--

Обед

35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, Р-8
200	Борщ с капустой и картофелем,200 свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, фасоль, томатная паста, сахар	ЭЦ-69, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Са-32, Mg-20, Р-44, Fe-1
150	Запеканка макаронная с мясом,150 макаронные изделия, птица, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37, Вит.С-1, Вит.Е-8, Са-22, Mg-23, Р-169, Fe-3
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-666, Б-24, Ж-20, У/в-95, Вит.С-16, Вит.Е-8, Са-75, Mg-56, Р-245, Fe-5

Полдник

100	Кефир,100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
60	Булочка с крошкой,60 мука пшеничная, молоко свежее, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи	ЭЦ-284, Б-6, Ж-12, У/в-38, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, Р-72, Fe-1
	Итого за Полдник	ЭЦ-327, Б-9, Ж-14, У/в-42, Вит.Е-2, Са-24, Mg-10, Р-72, Fe-1

Ужин

150	Картофель в молоке, 150 картофель, молоко свежее, масло сливочное, мука пшеничная	ЭЦ-185, Б-5, Ж-6, У/в-29, Вит.С-31, Са-63, Mg-41, Р-128, 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, Р-7 000, Fe-300
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
100	Вода бутилированная	

Итого за Ужин	ЭЦ-38 256, Б-507, Ж-6, У/в-9 144, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 031, Са-7 069, Mg-4 045, Р-7 148, Fe-301
----------------------	--

Итого за день	ЭЦ-39 817, Б-557, Ж-67, У/в-9 347, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 051, Вит.Е-14, Са-7 656, Mg-4 174, Р-7 867, Fe-307, Зола-2, Минер.вещества(К)-54, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(Р)-17
----------------------	--