

Меню Осенне-Зимнее с1,5до 3 Нед.1,вторн.

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                                                                                                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                              |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| 120                   | <b>Пудинг<br/>творожно-морковный,120</b><br><small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>                                        | ЭЦ-301, Б-13, Ж-19, У/в-20, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-147,<br>Mg-30, P-218, Fe-1                                                                 |
| 30                    | <b>Соус из кураги,30</b><br><small>сахар, курага</small>                                                                                                                     | ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, P-6                                                                                                               |
| 150                   | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                                       | ЭЦ-28, У/в-7                                                                                                                                |
| 20                    | <b>Бутерброд с маслом, 20</b><br><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-492, Б-15, Ж-26, У/в-50, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-161,<br>Mg-38, P-245, Fe-1                                                                 |
| <b>2-ой завтрак</b>   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| 100                   | <b>Яблоки,100</b>                                                                                                                                                            | 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                                                                                             |
| <b>Обед</b>           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| 40                    | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты,40</b><br><small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>                                          | ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7,<br>P-14                                                                             |
| 150                   | <b>Свекольник со сметаной с<br/>яйцом,150</b><br><small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25,<br>Минер.вещества (Fe)-1                                                            |
| 50                    | <b>Биточек мясной паровой,50</b><br><small>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>                                                                   | ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7,<br>Минер.вещества (Fe)-1                                                            |
| 100                   | <b>Картофель запеченный<br/>молочном соусе,100</b><br><small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>                                          | ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12, Вит.С-14,<br>Минер.вещества(Са)-60, Минер.вещества (Fe)-1                                                          |
| 150                   | <b>Компот из сухофруктов ,150</b><br><small>сахар, сухофрукты</small>                                                                                                        | ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-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-482, Б-17, Ж-17, У/в-66, Вит.С-34, Вит.Е-1, Са-29,<br>Mg-11, P-28, Минер.вещества(Са)-92, Минер.вещества<br>(Fe)-3                       |
| <b>Полдник</b>        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| 100                   | <b>Йогурт,100</b>                                                                                                                                                            | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3                                                                                                                      |
| 24                    | <b>Печенье сладкое</b>                                                                                                                                                       | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5                                                                                                     |
| Итого за Полдник      |                                                                                                                                                                              | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5                                                                                                |
| <b>Ужин</b>           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| 60                    | <b>Кнели рыбные,60</b><br><small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>                                                                  | ЭЦ-69, Б-6, Ж-3, У/в-4, Минер.вещества(Са)-39,<br>Минер.вещества (Fe)-1                                                                     |
| 110                   | <b>Каша перловая<br/>рассыпчатая,110</b><br><small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                | ЭЦ-164, Б-3, Ж-6, У/в-24, Вит.Е-1, Са-15, Mg-15, P-119,<br>Fe-1                                                                             |
| 150                   | <b>Кисель из отвара<br/>шиповника,150</b><br><small>сахар, крахмал, шиповник</small>                                                                                         | ЭЦ-94, У/в-21                                                                                                                               |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                                     | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20                                                                                                        |
| 400                   | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                             |
| Итого за Ужин         |                                                                                                                                                                              | ЭЦ-398, Б-11, Ж-9, У/в-64, Вит.Е-1, Са-21, Mg-19, P-139,<br>Fe-1, Минер.вещества(Са)-39, Минер.вещества (Fe)-1                              |
| Итого за день         |                                                                                                                                                                              | ЭЦ-1 474, Б-45, Ж-55, У/в-196, Вит.В2-1, Вит.С-43,<br>Вит.Е-2, Са-227, Mg-77, P-423, Fe-4,<br>Минер.вещества(Са)-136, Минер.вещества (Fe)-4 |

Меню Осенне-Зимнее с 3 до 7 Нед.1,вторн.

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                                                                                                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |
| 150                   | <b>Пудинг<br/>творожно-морковный,150</b><br><small>творог, морковь, молоко свежее, яйцо, сахар, крупа манная, масло сливочное</small>                                        |                                                                                                                                                 |
| 30                    | <b>Соус из кураги,30</b><br><small>сахар, курага</small>                                                                                                                     | ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, P-6                                                                                                                   |
| 180                   | <b>Чай с сахаром, 180</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                                       | ЭЦ-34, У/в-9                                                                                                                                    |
| 30                    | <b>Бутерброд с маслом, 30</b><br><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-236, Б-3, Ж-9, У/в-37, Са-16, Mg-10, P-34                                                                                                    |
| <b>2-ой завтрак</b>   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |
| 100                   | <b>Яблоки,100</b>                                                                                                                                                            | 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                                                                                                 |
| <b>Обед</b>           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |
| 60                    | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты,60</b><br><small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>                                          | ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, P-20                                                                                   |
| 200                   | <b>Свекольник со сметаной с<br/>яйцом,200</b><br><small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, яйцо, томатная паста, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-58, Б-1, Ж-3, У/в-7, Вит.С-9, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещества (Fe)-1                                                                   |
| 60                    | <b>Биточек мясной паровой,60</b><br><small>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>                                                                   | ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2                                                                  |
| 200                   | <b>Картофель запеченный<br/>молочном соусе,200</b><br><small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная</small>                                          | ЭЦ-167, Б-4, Ж-7, У/в-24, Вит.С-27, Минер.вещества(Са)-119, Минер.вещества (Fe)-1                                                               |
| 180                   | <b>Компот из сухофруктов,180</b><br><small>сахар, сухофрукты</small>                                                                                                         | ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-1                                                                                                         |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                                     | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20                                                                                                            |
| 50                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный,50</b>                                                                                                                                               | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21                                                                                                                        |
| Итого за Обед         |                                                                                                                                                                              | ЭЦ-664, Б-21, Ж-25, У/в-93, Вит.С-53, Вит.Е-1, Са-44, Mg-16, P-41, Минер.вещества(Са)-153, Минер.вещества (Fe)-4                                |
| <b>Полдник</b>        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |
| 100                   | <b>Йогурт,100</b>                                                                                                                                                            | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3                                                                                                                          |
| 24                    | <b>Печенье сладкое</b>                                                                                                                                                       | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5                                                                                                         |
| Итого за Полдник      |                                                                                                                                                                              | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5                                                                                                    |
| <b>Ужин</b>           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |
| 80                    | <b>Кнели рыбные,80</b><br><small>минтай св./м, молоко свежее, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</small>                                                                  | ЭЦ-91, Б-8, Ж-4, У/в-5, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1                                                                   |
| 150                   | <b>Каша перловая<br/>рассыпчатая,150</b><br><small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                | ЭЦ-223, Б-5, Ж-8, У/в-33, Вит.Е-1, Са-20, Mg-20, P-162, Fe-1                                                                                    |
| 180                   | <b>Кисель из отвара<br/>шиповника,180</b><br><small>крахмал, шиповник, сахар</small>                                                                                         | ЭЦ-103, У/в-23                                                                                                                                  |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный,30</b>                                                                                                                                                     | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20                                                                                                            |
| 400                   | <b>Вода бутилированная</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |
| Итого за Ужин         |                                                                                                                                                                              | ЭЦ-488, Б-15, Ж-12, У/в-76, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-26, Mg-24, P-182, Fe-1, Минер.вещества(Са)-52, Минер.вещества (Fe)-1                           |
| Итого за день         |                                                                                                                                                                              | ЭЦ-1 490, Б-41, Ж-49, У/в-222, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-61, Вит.Е-3, Са-102, Mg-59, P-268, Fe-3, Минер.вещества(Са)-210, Минер.вещества (Fe)-5 |