

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша манная молочная,150 молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное | ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, Р-115 |
| 150 | Чай с сахаром,150 сахар, чай | ЭЦ-28, У/в-7 |
| 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-322, Б-7, Ж-14, У/в-42, Вит.С-2, Са-146, Mg-22, Р-136 |
| <u>Обед</u> | | |
| 45 | Салат из свеклы с р/маслом,45 свекла, масло растительное, соль йодированная | ЭЦ-51, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-21, Mg-9, Р-19, Fe-1 |
| 150 | Суп картофельный с клецками,150 картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, птица, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное | ЭЦ-82, Б-2, Ж-2, У/в-14, Вит.С-10, Са-16 |
| 120 | Рулет из мяса с рисом,120 птица, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное | ЭЦ-238, Б-13, Ж-13, У/в-15, Вит.А-43, Вит.С-2, Са-16, Mg-21, Р-141, Fe-1 |
| 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-554, Б-21, Ж-20, У/в-70, Вит.А-43, Вит.С-17, Вит.Е-2, Са-62, Mg-36, Р-177, Fe-3 |
| <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, Р-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, Р-7 000, Fe-300 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 50 | Рыба туши с овощи и томатом.,50 минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста | ЭЦ-35, Б-6, Ж-3, У/в-2, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-6, Mg-8, Р-13, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(K)-150, Минер.вещества(Ca)-14, Минер.вещес/(Р)-86 |
| 100 | Картофель запеченный в молочном соусе,100 картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная | ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У/в-12, Вит.С-14, Минер.вещества(Ca)-60, Минер.вещества (Fe)-1 |
| 150 | Чай с сахаром,150 сахар, чай | ЭЦ-28, У/в-7 |
| 20 | Хлеб пшеничный,20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13 |
| 100 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-194, Б-10, Ж-6, У/в-31, Вит.С-16, Вит.Е-2, Са-10, Mg-11, Р-26, Fe-1, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(K)-150, Минер.вещества(Ca)-74, Минер.вещес/(Р)-86, Минер.вещества (Fe)-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-107 490, Б-1 178, Ж-600, У/в-25 463, Вит.А-43, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 035, Вит.Е-4, Са-7 218, Mg-4 069, Р-7 339, Fe-304, Минер.вещества (Na)-43, Минер.вещества(K)-150, Минер.вещества(Ca)-74, Минер.вещес/(Р)-86, Минер.вещества (Fe)-1 |

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша манная молочная,200 молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное | ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, Р-153 |
| 180 | Чай с сахаром, 180 сахар, чай | ЭЦ-34, У/в-9 |
| 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-421, Б-9, Ж-19, У/в-55, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-194, Mg-31, Р-181 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат из свеклы с р/маслом,60 свекла, масло растительное, соль йодированная | ЭЦ-69, Б-1, Ж-5, У/в-5, Вит.С-3, Вит.Е-2, Са-28, Mg-12, Р-25, Fe-1 |
| 200 | Суп картофельный с клецками,200 картофель, мука пшеничная, птица, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное | ЭЦ-110, Б-3, Ж-3, У/в-19, Вит.С-13, Са-21 |
| 140 | Рулет из мяса с рисом,140 птица, рис, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло сливочное | ЭЦ-277, Б-15, Ж-16, У/в-18, Вит.А-50, Вит.С-2, Са-19, Mg-25, Р-164, Fe-2 |
| 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-695, Б-25, Ж-26, У/в-92, Вит.А-50, Вит.С-22, Вит.Е-3, Са-81, Mg-45, Р-213, Fe-4 |
| <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, Р-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, Р-7 000, Fe-300 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 70 | Рыба туши.с овоц.и томат.,70 минтай св./м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста | ЭЦ-48, Б-8, Ж-4, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-8, Mg-11, Р-18, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(K)-210, Минер.вещества(Ca)-20, Минер.вещес/(Р)-120 |
| 200 | Картофель запеченный молочном соусе,200 картофель, молоко свежее, масло сливочное, сыр, мука пшеничная | ЭЦ-167, Б-4, Ж-7, У/в-24, Вит.С-27, Минер.вещества(Ca)-119, Минер.вещества (Fe)-1 |
| 180 | Чай с сахаром, 180 сахар, чай | ЭЦ-34, У/в-9 |
| 30 | Хлеб пшеничный,30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20 |
| 100 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-320, Б-14, Ж-11, У/в-50, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-14, Mg-15, Р-38, Fe-1, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(K)-210, Минер.вещества(Ca)-139, Минер.вещес/(Р)-120, Минер.вещества (Fe)-1 |
| Итого за день | | ЭЦ-107 856, Б-1 188, Ж-616, У/в-25 517, Вит.А-51, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 055, Вит.Е-6, Са-7 289, Mg-4 091, Р-7 432, Fe-305, Минер.вещества (Na)-60, Минер.вещества(K)-210, Минер.вещества(Ca)-139, Минер.вещес/(Р)-120, Минер.вещества (Fe)-1 |