

(Меню осень-зима (Завтраки))

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

Завтрак**150 Запеканка из творога**

кКал-358, Бел-24, Жир-16, Угл-26

творог 9 % жирн., крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогатенное, яйцо диетическое, сухари панировочные, сметана 15%, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай с лимоном

сахар-песок, лимоны, чай черный

100 Яблоки

кКал-47, Угл-10

30 Хлеб зерновой пшеничный

кКал-50, Бел-3, Жир-1, Угл-9

Хлеб ржано-пшеничный**10 обогащенный витаминами и минералами**

кКал-19, Бел-1, Угл-4

Итого за Завтрак кКал-474, Бел-28, Жир-17, Угл-49**Итого за день** кКал-474, Бел-28, Жир-17, Угл-49

(Меню осень-зима (обед))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп рисовый <i>картофель, крупа рисовая, морковь, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-75, Бел-2, Жир-4, Угл-6
80	Гуляш из мяса отварного <i>говядина охлажденная, лук репчатый, морковь, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-133, Бел-13, Жир-9, Угл-3
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогатненное дп, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-188, Бел-4, Жир-8, Угл-24
	Салат из капусты	
80	белокачанной с растительным маслом <i>капуста, горошек зеленый консервы, морковь, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-5, Угл-4
	Компот из плодов сухих	
200	витаминизированный (смесь косточковых плодов) <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	кКал-33, Угл-10
30	Хлеб зерновой пшеничный	кКал-50, Бел-3, Жир-1, Угл-9
	Хлеб ржано-пшеничный	
10	обогащенный витаминами и минералами	кКал-19, Бел-1, Угл-4
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10
Итого за Обед		кКал-609, Бел-24, Жир-27, Угл-70
Итого за день		кКал-609, Бел-24, Жир-27, Угл-70