

**Меню Дети 1,5-3 (2 нед) вторн.**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная на молоке,150</b> <small>молоко свежее, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-7, У/в-19
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
4	<b>Сыр порционно,4</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-471, Б-13, Ж-18, У/в-66
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Сок,100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат овощной с свеклой,40</b> <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3
150	<b>Борщ с фасолью и картофелем,150</b> <small>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</small>	ЭЦ-67, Б-3, Ж-2, У/в-9
120	<b>Запеканка из капусты и отварного мяса,120</b> <small>капуста свежая, говядина, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-209, Б-12, Ж-11, У/в-14
150	<b>Кисель из черной смородины,150</b> <small>смородина замороженная, крахмал, сахар</small>	ЭЦ-56, У/в-14
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный,40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-483, Б-20, Ж-14, У/в-67
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир,100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Картофель тушеный с луком и томатом,120</b> <small>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</small>	ЭЦ-124, Б-3, Ж-3, У/в-21
50	<b>Котлета рыбная паровая,50</b> <small>минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное</small>	ЭЦ-42, Б-6, Ж-2, У/в-6
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
150	<b>Чай без сахара ,150</b>	
100	<b>Вода бутилированная</b>	
50	<b>Яблоки,50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-238, Б-11, Ж-5, У/в-42
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 255, Б-547, Ж-40, У/в-9 282

**Меню 3-7 (2 нед) Вторн.**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшеница молочная, 200</b> <small>молоко свежее, пшено, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-9, У/в-26
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
5	<b>Сыр порционно, 5</b>	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-561, Б-15, Ж-22, У/в-75
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Сок, 100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с свеклой, 60</b> <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4
200	<b>Борщ с фасолью и картофелем, 200</b> <small>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, сметана, фасоль, лук репчатый, соль йодированная, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-3, У/в-13
150	<b>Запеканка из капусты и отварного мяса, 150</b> <small>капуста свежая, говядина, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-261, Б-16, Ж-14, У/в-18
180	<b>Кисель из черной смородины, 180</b> <small>крахмал, смородина замороженная, сахар</small>	ЭЦ-68, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-621, Б-26, Ж-19, У/в-88
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром. пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Картофель тушеный с луком и томатом, 150</b> <small>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</small>	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26
70	<b>Котлеты рыбные паровые, 70</b> <small>минтай св./м, молоко свежее, батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-81, Б-9, Ж-2, У/в-7
180	<b>Чай без сахара, 180</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
100	<b>Вода бутилированная</b>	
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-331, Б-14, Ж-6, У/в-53
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 576, Б-558, Ж-50, У/в-9 323