

## 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>		
120	<b>Пудинг из творога с яблоком,120</b> <i>творог, яблоки, яйцо, молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-139, Mg-24, P-199, Fe-1
30	<b>Соус из кураги,30</b> <i>сахар, курага</i>	ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, P-6
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-554, Б-18, Ж-28, У/в-59, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-289, Mg-48, P-328, Fe-1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
35	<b>Огурец сол.порционнo,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
150	<b>Борщ с фасолью и картофелем,150</b> <i>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</i>	ЭЦ-67, Б-3, Ж-2, У/в-9, Вит.С-15, Са-36, Mg-21, P-62, Fe-1
120	<b>Запеканка из капусты и отварного мяса,120</b> <i>капуста свежая, свинина охл., молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-209, Б-12, Ж-11, У/в-14, Вит.С-56, Вит.Е-1, Са-94, Mg-35, P-156, Fe-2
150	<b>Кисель из черной смородины,150</b> <i>смородина замороженная, сахар, крахмал</i>	ЭЦ-56, У/в-14
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
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-474, Б-20, Ж-14, У/в-65, Вит.С-73, Вит.Е-1, Са-142, Mg-64, P-239, Fe-3
<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, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Картофель тушеный с луком и томатом,120</b> <i>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</i>	ЭЦ-124, Б-3, Ж-3, У/в-21, Вит.С-26, Са-17, Mg-31, P-80, Fe-1
50	<b>Котлета рыбная паровая,50</b> <i>минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное</i>	ЭЦ-42, Б-6, Ж-2, У/в-6, Вит.С-1, Са-12, Mg-1, P-9, Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162, Минер.вещества(Са)-18, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-94
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
100	<b>Сок,100</b>	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, P-7 000, Fe-300
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 214, Б-511, Ж-5, У/в-9 137, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 027, Вит.Е-1, Са-7 033, Mg-4 035, P-7 102, Fe-301, Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162, Минер.вещества(Са)-18, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-94

---

**Итого за день** ЭЦ-39 352, Б-552, Ж-50, У/в-9 278, Вит.В1-11, Вит.В2-11,  
Вит.С-2 113, Вит.Е-2, Са-7 480, Mg-4 156, Р-7 680, Fe-307,  
Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162,  
Минер.вещества(Са)-23, Минер.вещес/(Mg)-2,  
Минер.вещес/(Р)-94

---

---

---

**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>		
150	<b>Пудинг из творога с яблоком, 150</b> <i>творог, молоко свежее, яблоки, сахар, яйцо, крупа манная, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное</i>	ЭЦ-348, Б-16, Ж-21, У/в-24, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-173, Mg-30, P-244, Fe-2
40	<b>Соус из кураги, 40</b> <i>сахар, курага</i>	ЭЦ-43, У/в-11, Са-9, Mg-6, P-8
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-695, Б-23, Ж-34, У/в-75, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-353, Mg-61, P-402, Fe-2
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
35	<b>Огурец сол.порционно, 35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
200	<b>Борщ с фасолью и картофелем, 200</b> <i>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, соль йодированная, сахар</i>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-3, У/в-13, Вит.С-20, Са-47, Mg-27, P-82, Fe-1
150	<b>Запеканка из капусты и отварного мяса, 150</b> <i>капуста свежая, свинина охл., молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-261, Б-16, Ж-14, У/в-18, Вит.С-70, Вит.Е-1, Са-117, Mg-43, P-195, Fe-3
180	<b>Кисель из черной смородины, 180</b> <i>сахар, смородина замороженная, крахмал</i>	ЭЦ-68, У/в-17
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
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-605, Б-25, Ж-19, У/в-85, Вит.С-92, Вит.Е-1, Са-178, Mg-79, P-305, Fe-4
<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, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Картофель тушеный с луком и томатом, 150</b> <i>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</i>	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-33, Са-22, Mg-38, P-100, Fe-2
70	<b>Котлеты рыбные паровые, 70</b> <i>минтай св./м, молоко свежее, батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-81, Б-9, Ж-2, У/в-7, Са-16, Mg-2, P-12, Минер.вещества (Na)-121, Минер.вещества(К)-222, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-129, Минер.вещества (Fe)-1
100	<b>Сок, 100</b>	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, P-7 000, Fe-300
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
100	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-38 307, Б-514, Ж-6, У/в-9 148, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 033, Вит.Е-1, Са-7 044, Mg-4 044, P-7 132, Fe-302, Минер.вещества (Na)-121, Минер.вещества(К)-222, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-129, Минер.вещества (Fe)-1

---

**Итого за день** ЭЦ-39 717, Б-565, Ж-62, У/в-9 325, Вит.А-1, Вит.В1-11,  
Вит.В2-11, Вит.С-2 139, Вит.Е-3, Са-7 591, Мг-4 193,  
Р-7 850, Fe-310, Минер.вещества (Na)-121,  
Минер.вещества(К)-222, Минер.вещества(Са)-30,  
Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-129,  
Минер.вещества (Fe)-1

---

---

---