

## Меню Дети 1,5-3 (2 нед) Среда

| Выход (г)                    | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |  |
| 60                           | <b>Омлет с морковью,60</b><br><small>яйцо, молоко свежее, морковь, масло сливочное</small>   | ЭЦ-81, Б-5, Ж-6, У/в-3   |
| 150                          | <b>Чай с молоком,150</b><br><small>молоко свежее, сахар, чай</small>   | ЭЦ-98, Б-4, Ж-4, У/в-13  |
| 20                           | <b>Бутерброд с маслом, 20</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>   | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15   |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | ЭЦ-310, Б-11, Ж-17, У/в-31   |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |  |  |
| 50                           | <b>Яблоки,50</b>   | ЭЦ-24, У/в-5   |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |  | ЭЦ-24, У/в-5   |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |  |
| 40                           | <b>Салат "Зимний",40</b><br><small>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>             | ЭЦ-43, Ж-3, У/в-4  |
| 150                          | <b>Суп картофельный с бобовыми,150</b><br><small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>                | ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9   |
| 150                          | <b>Картофельное пюре,150</b><br><small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>  | ЭЦ-132, Б-3, Ж-6, У/в-11   |
| 60                           | <b>Оладьи из печени,60</b><br><small>печень говяжья, молоко свежее, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное</small>                                      | ЭЦ-114, Б-13, Ж-6, У/в-3   |
| 150                          | <b>Кисель из отвара шиповника,150</b><br><small>сахар, крахмал, шиповник</small>   | ЭЦ-94, У/в-21  |
| 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-604, Б-24, Ж-19, У/в-75   |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |  |
| 24                           | <b>Печенье пром.пр-ва,24гр.</b>  | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3  |
| 100                          | <b>Йогурт,100</b>  | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3   |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6   |
| <b><u>Ужин</u></b>           |  |  |
| 120                          | <b>Пудинг из творога с яблоком,120</b><br><small>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное</small> | ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19   |
| 150                          | <b>Компот из сухофруктов ,150</b><br><small>сахар, сухофрукты</small>  | ЭЦ-51, У/в-13  |
| 20                           | <b>Хлеб пшеничный,20</b>   | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10   |
| 200                          | <b>Вода бутилированная</b>   |  |
| <b>Итого за Ужин</b>         |  | ЭЦ-380, Б-15, Ж-17, У/в-42   |
| <b>Итого за день</b>         |  | ЭЦ-1 373, Б-52, Ж-56, У/в-159  |

## Меню 3-7 (2 нед) Среда

| Выход (г)                    | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |  |  |
| 75                           | <b>Омлет с морковью, 75</b><br><small>молоко свежее, яйцо, морковь, масло сливочное</small>  | ЭЦ-105, Б-6, Ж-7, У/в-3  |
| 200                          | <b>Чай с молоком, 200</b><br><small>молоко свежее, сахар, чай</small>  | ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-16   |
| 30                           | <b>Бутерброд с маслом, 30</b><br><small>батон с молоком, масло сливочное</small>   | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20   |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | ЭЦ-388, Б-13, Ж-20, У/в-39   |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |  |  |
| 50                           | <b>Яблоки, 50</b>  | ЭЦ-24, У/в-5   |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |  | ЭЦ-24, У/в-5   |
| <b><u>Обед</u></b>           |  |  |
| 50                           | <b>Салат "Зимний", 50</b><br><small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</small>                                | ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6   |
| 200                          | <b>Суп картофельный с бобовыми, 200</b><br><small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</small>                                   | ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12   |
| 170                          | <b>Картофельное пюре, 170</b><br><small>картофель, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>   | ЭЦ-150, Б-4, Ж-6, У/в-12   |
| 80                           | <b>Оладьи из печени, 80</b><br><small>печень говяжья, молоко свежее, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное</small>   | ЭЦ-152, Б-17, Ж-8, У/в-4   |
| 180                          | <b>Кисель из отвара 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   |
| 50                           | <b>Хлеб ржано-пшеничный, 50</b>  | ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21   |
| <b>Итого за Обед</b>         |  | ЭЦ-753, Б-32, Ж-23, У/в-93   |
| <b><u>Полдник</u></b>        |  |  |
| 100                          | <b>Йогурт, 100</b>   | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3   |
| 24                           | <b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>   | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6   |
| <b><u>Ужин</u></b>           |  |  |
| 150                          | <b>Пудинг из творога с яблоком, 150</b><br><small>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small> | ЭЦ-348, Б-16, Ж-21, У/в-24   |
| 180                          | <b>Компот из сухофруктов, 180</b><br><small>сахар, сухофрукты</small>  | ЭЦ-62, У/в-16  |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный, 30</b>  | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15   |
| 200                          | <b>Вода бутилированная</b>   |  |
| <b>Итого за Ужин</b>         |  | ЭЦ-481, Б-18, Ж-21, У/в-55   |
| <b>Итого за день</b>         |  | ЭЦ-1 701, Б-65, Ж-67, У/в-198  |