

Меню Дети 1,5-3 (2 нед) вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из моркови с черносливом, 40 <small>морковь, чернослив, сахар</small>	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6
120	Пудинг из творога с яблоком, 120 <small>творог, яблоки, яйцо, молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19
30	Соус из кураги, 30 <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-32, У/в-8
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
Итого за Завтрак		ЭЦ-582, Б-19, Ж-28, У/в-65
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
40	Салат овощной с свеклой, 40 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3
150	Борщ с фасолью и картофелем, 150 <small>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</small>	ЭЦ-67, Б-3, Ж-2, У/в-9
120	Запеканка из капусты и отварного мяса, 120 <small>капуста свежая, говядина, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-209, Б-12, Ж-11, У/в-14
150	Кисель из черной смородины, 150 <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-56, У/в-14
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-483, Б-20, Ж-14, У/в-67
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<u>Ужин</u>		
120	Картофель тушеный с луком и томатом, 120 <small>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</small>	ЭЦ-124, Б-3, Ж-3, У/в-21
50	Котлета рыбная паровая, 50 <small>минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное</small>	ЭЦ-42, Б-6, Ж-2, У/в-6
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
150	Чай без сахара, 150	
100	Вода бутилированная	
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Ужин		ЭЦ-238, Б-11, Ж-5, У/в-42
Итого за день		ЭЦ-39 366, Б-553, Ж-50, У/в-9 281

Меню 3-7 (2 нед) Вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови с черносливом, 60 <small>морковь, чернослив, сахар</small>	ЭЦ-42, Б-1, У/в-9
150	Пудинг из творога с яблоком, 150 <small>творог, молоко свежее, яблоки, крупа манная, сахар, яйцо, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное</small>	ЭЦ-348, Б-16, Ж-21, У/в-24
40	Соус из кураги, 40 <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-43, У/в-11
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-737, Б-24, Ж-34, У/в-84
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<u>Обед</u>		
60	Салат овощной с свеклой, 60 <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4
200	Борщ с фасолью и картофелем, 200 <small>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, сметана, фасоль, лук репчатый, соль йодированная, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-3, У/в-13
150	Запеканка из капусты и отварного мяса, 150 <small>капуста свежая, говядина, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-261, Б-16, Ж-14, У/в-18
180	Кисель из черной смородины, 180 <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
50	Хлеб ржано-пшеничный, 50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-621, Б-26, Ж-19, У/в-88
<u>Полдник</u>		
100	Кефир, 100	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<u>Ужин</u>		
150	Картофель тушеный с луком и томатом, 150 <small>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</small>	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26
70	Котлеты рыбные паровые, 70 <small>минтай св./м, молоко свежее, батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-81, Б-9, Ж-2, У/в-7
180	Чай без сахара, 180	
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
100	Вода бутилированная	
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Ужин		ЭЦ-331, Б-14, Ж-6, У/в-53
Итого за день		ЭЦ-39 752, Б-567, Ж-62, У/в-9 332