

## Меню Дети 1,5-3 (2 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Омлет с морковью,60</b> <small>яйцо, молоко свежее, морковь, масло сливочное</small>	ЭЦ-81, Б-5, Ж-6, У/в-3
180	<b>Чай с лимоном,180</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-30, У/в-8
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-242, Б-7, Ж-13, У/в-26
<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> <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> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9
120	<b>Запеканка макаронная с мясом,120</b> <small>макаронные изделия, говядина, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small>	ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29
150	<b>Кисель из отвара шиповника,150</b> <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-641, Б-22, Ж-19, У/в-90
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Ватрушка с повидлом,50</b> <small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>	ЭЦ-161, Б-3, Ж-4, У/в-29
100	<b>Йогурт,100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-196, Б-5, Ж-6, У/в-32
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Котлеты,рубленные из кур,запеченные в соусе,60</b> <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-143, Б-7, Ж-11, У/в-4
120	<b>Каша ячневая,120</b> <small>крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-51 302, Б-1 603, Ж-247, У/в-10 568
150	<b>Компот из яблок,150</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-46, У/в-11
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
500	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-51 539, Б-1 612, Ж-258, У/в-10 593
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-52 642, Б-1 646, Ж-296, У/в-10 746

## Меню 3-7 (2 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
75	<b>Омлет с морковью, 75</b> <small>яйцо, молоко свежее, морковь, масло сливочное</small>	ЭЦ-105, Б-6, Ж-7, У/в-3
200	<b>Чай с лимоном, 200</b> <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-51, У/в-14
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-326, Б-9, Ж-16, У/в-37
<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> <small>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6
200	<b>Суп картофельный с бобовыми, 200</b> <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп свежий</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12
150	<b>Запеканка макаронная с мясом, 150</b> <small>макаронные изделия, говядина, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37
180	<b>Кисель из отвара шиповника, 180</b> <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-804, Б-28, Ж-24, У/в-114
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Йогурт, 100</b>	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
60	<b>Ватрушка с повидлом, 60</b> <small>мука пшеничная, повидло, молоко свежее, яйцо, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи</small>	ЭЦ-194, Б-4, Ж-5, У/в-35
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-229, Б-6, Ж-7, У/в-38
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Котлеты, рубленые из кур, запеченные в соусе, 70</b> <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-167, Б-9, Ж-12, У/в-5
150	<b>Каша ячневая, 150</b> <small>крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210
180	<b>Компот из яблок, 180</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-57, У/в-14
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
500	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-64 423, Б-2 015, Ж-320, У/в-13 244
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-65 806, Б-2 058, Ж-367, У/в-13 438