

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>		
120	Пудинг из творога с яблоком,120 <small>творог, яблоки, яйцо, молоко свежее, крупа манная, сахар, масло растительное, масло сливочное</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-554, Б-18, Ж-28, У/в-59
<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>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1
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
150	Рагу овощное,150 <small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	ЭЦ-129, Б-3, Ж-4, У/в-20
60	Биточки "Морской",60 <small>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</small>	ЭЦ-87, Б-6, Ж-4, У/в-6
150	Кисель из черной смородины,150 <small>крахмал, смородина замороженная, сахар</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-481, Б-17, Ж-11, У/в-77
<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
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
150	Чай без сахара ,150	
200	Вода бутилированная	
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10
Итого за Ужин		ЭЦ-219, Б-5, Ж-3, У/в-41
Итого за день		ЭЦ-39 317, Б-543, Ж-45, У/в-9 284

Меню 3-7 (2 нед) Вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Пудинг из творога с яблоком,150	ЭЦ-348, Б-16, Ж-21, У/в-24
	<small>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	
40	Соус из кураги,40	ЭЦ-43, У/в-11
	<small>сахар, курага</small>	
30	Бутерброд с маслом, 30	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
	<small>батон с молоком, масло сливочное</small>	
180	Кофейный напиток на молоке, 180	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
	<small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	
Итого за Завтрак		ЭЦ-695, Б-23, Ж-34, У/в-75
<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>		
35	Огурец сол.порционно,35	ЭЦ-5, У/в-1
200	Борщ с фасолью и картофелем,200	ЭЦ-89, Б-3, Ж-3, У/в-13
	<small>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</small>	
180	Рагу овощное,180	ЭЦ-154, Б-4, Ж-5, У/в-24
	<small>картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное</small>	
70	Биточки "Морской",70	ЭЦ-103, Б-8, Ж-5, У/в-7
	<small>минтай св./м, лук репчатый, молоко свежее, рис, масло растительное, яйцо, мука пшеничная</small>	
180	Кисель из черной смородины,180	ЭЦ-68, У/в-17
	<small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	
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-601, Б-21, Ж-15, У/в-98
<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	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26
	<small>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</small>	
180	Чай без сахара ,180	
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10
Итого за Ужин		ЭЦ-273, Б-5, Ж-4, У/в-51
Итого за день		ЭЦ-39 632, Б-552, Ж-56, У/в-9 331