

Меню Дети 1,5-3 (2 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Омлет с морковью,60 <small>яйцо, молоко свежее, морковь, масло сливочное</small>	ЭЦ-81, Б-5, Ж-6, У/в-3
180	Чай с лимоном,180 <small>сахар, лимон, чай</small>	ЭЦ-30, У/в-8
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-242, Б-7, Ж-13, У/в-26
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
35	Салат Овощной,40 <small>картофель, капуста свежая, морковь, масло растительное, соль йодированная, лук репчатый</small>	ЭЦ-45, Б-1, Ж-3, У/в-4
150	Суп картофельный с бобовыми,150 <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9
120	Запеканка макаронная с мясом,120 <small>говядина, макаронные изделия, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small>	ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29
150	Кисель из отвара шиповника,150 <small>сахар, шиповник, крахмал</small>	ЭЦ-94, У/в-21
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-643, Б-23, Ж-19, У/в-90
<u>Полдник</u>		
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
60	Котлеты,рубленные из кур,запеченные в соусе,60 <small>куры, хлеб пшеничный, молоко свежее, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-143, Б-7, Ж-11, У/в-4
120	Каша ячневая,120 <small>крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-51 302, Б-1 603, Ж-247, У/в-10 568
150	Компот из сухофруктов ,150 <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-51, У/в-13
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-51 544, Б-1 612, Ж-258, У/в-10 595
Итого за день		ЭЦ-120 908, Б-2 284, Ж-852, У/в-26 939

Меню 3-7 (2 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
75	Омлет с морковью, 75 <small>молоко свежее, яйцо, морковь, масло сливочное</small>	ЭЦ-105, Б-6, Ж-7, У/в-3
200	Чай с лимоном, 200 <small>сахар, лимон, чай</small>	ЭЦ-51, У/в-14
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
Итого за Завтрак		ЭЦ-326, Б-9, Ж-16, У/в-37
<u>2-ой завтрак</u>		
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-24, У/в-5
<u>Обед</u>		
50	Салат Овощной, 50 <small>картофель, капуста свежая, морковь, масло растительное, соль йодированная, лук репчатый</small>	ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6
200	Суп картофельный с бобовыми, 200 <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</small>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12
150	Запеканка макаронная с мясом, 150 <small>говядина, макаронные изделия, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37
180	Кисель из отвара шиповника, 180 <small>шиповник, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-103, У/в-23
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-815, Б-28, Ж-25, У/в-114
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт, 100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
20	Вафли	ЭЦ-68 420, Б-640, Ж-560, У/в-16 220
Итого за Полдник		ЭЦ-68 455, Б-642, Ж-562, У/в-16 223
<u>Ужин</u>		
70	Котлеты, рубленные из кур, запеченные в соусе, 70 <small>молоко свежее, кури, хлеб пшеничный, соль йодированная, масло сливочное</small>	ЭЦ-167, Б-9, Ж-12, У/в-5
150	Каша ячневая, 150 <small>крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210
180	Компот из сухофруктов, 180 <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-62, У/в-16
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-64 428, Б-2 015, Ж-320, У/в-13 246
Итого за день		ЭЦ-134 048, Б-2 694, Ж-923, У/в-29 625