

## Меню Дети 1,5-3 (2 нед) вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат из моркови с черносливом, 40</b> <small>морковь, чернослив, сахар</small>	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6
120	<b>Пудинг из творога с яблоком, 120</b> <small>творог, яблоки, яйцо, молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19
30	<b>Соус из кураги, 30</b> <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-32, У/в-8
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17
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-582, Б-19, Ж-28, У/в-65
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Сок, 100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат овощной с свеклой, 40</b> <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-14, У/в-3
150	<b>Борщ с фасолью и картофелем, 150</b> <small>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</small>	ЭЦ-67, Б-3, Ж-2, У/в-9
120	<b>Запеканка из капусты и отварного мяса, 120</b> <small>капуста свежая, говядина, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-209, Б-12, Ж-11, У/в-14
150	<b>Кисель из черной смородины, 150</b> <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-56, У/в-14
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-483, Б-20, Ж-14, У/в-67
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Картофель тушеный с луком и томатом, 120</b> <small>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</small>	ЭЦ-124, Б-3, Ж-3, У/в-21
50	<b>Котлета рыбная паровая, 50</b> <small>минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное</small>	ЭЦ-42, Б-6, Ж-2, У/в-6
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
150	<b>Чай без сахара, 150</b>	
100	<b>Вода бутилированная</b>	
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-238, Б-11, Ж-5, У/в-42
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Салат из моркови с черносливом, 60</b> <small>морковь, чернослив, сахар</small>	ЭЦ-42, Б-1, У/в-9
150	<b>Пудинг из творога с яблоком, 150</b> <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	<b>Соус из кураги, 40</b> <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-43, У/в-11
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-737, Б-24, Ж-34, У/в-84
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Сок, 100</b>	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с свеклой, 60</b> <small>капуста свежая, свекла, морковь, масло растительное</small>	ЭЦ-21, Б-1, У/в-4
200	<b>Борщ с фасолью и картофелем, 200</b> <small>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, сметана, фасоль, лук репчатый, соль йодированная, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-3, У/в-13
150	<b>Запеканка из капусты и отварного мяса, 150</b> <small>капуста свежая, говядина, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-261, Б-16, Ж-14, У/в-18
180	<b>Кисель из черной смородины, 180</b> <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
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-621, Б-26, Ж-19, У/в-88
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Картофель тушеный с луком и томатом, 150</b> <small>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</small>	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26
70	<b>Котлеты рыбные паровые, 70</b> <small>минтай св./м, молоко свежее, батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-81, Б-9, Ж-2, У/в-7
180	<b>Чай без сахара, 180</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
100	<b>Вода бутилированная</b>	
50	<b>Яблоки, 50</b>	ЭЦ-24, У/в-5
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-331, Б-14, Ж-6, У/в-53
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 752, Б-567, Ж-62, У/в-9 332