

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 <i>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-139, Mg-24, P-199, Fe-1
30	Соус из кураги, 30 <i>сахар, курага</i>	ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, P-6
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
20	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
8	Сыр порционно, 8	ЭЦ-45, Б-1, У/в-9, Са-4, Mg-3, P-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-599, Б-19, Ж-28, У/в-68, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-293, Mg-51, P-340, Fe-1
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно, 35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
150	Борщ с фасолью и картофелем, 150 <i>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</i>	ЭЦ-67, Б-3, Ж-2, У/в-9, Вит.С-15, Са-36, Mg-21, P-62, Fe-1
120	Запеканка из капусты и отварного мяса, 120 <i>капуста свежая, птица, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-209, Б-12, Ж-11, У/в-14, Вит.С-56, Вит.Е-1, Са-94, Mg-35, P-156, Fe-2
150	Кисель из черной смородины, 150 <i>смородина замороженная, крахмал, сахар</i>	ЭЦ-56, У/в-14
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-474, Б-20, Ж-14, У/в-65, Вит.С-73, Вит.Е-1, Са-142, Mg-64, P-239, Fe-3
<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, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
120	Картофель тушеный с луком и томатом, 120 <i>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</i>	ЭЦ-124, Б-3, Ж-3, У/в-21, Вит.С-26, Са-17, Mg-31, P-80, Fe-1
50	Котлета рыбная паровая, 50 <i>минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное</i>	ЭЦ-42, Б-6, Ж-2, У/в-6, Вит.С-1, Са-12, Mg-1, P-9, Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162, Минер.вещества(Са)-18, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-94
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
150	Чай без сахара, 150	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-214, Б-11, Ж-5, У/в-37, Вит.С-27, Вит.Е-1, Са-38, Mg-39, P-110, Fe-2, Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162, Минер.вещества(Са)-18, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-94

Итого за день ЭЦ-1 397, Б-53, Ж-50, У/в-187, Вит.В1-1, Вит.В2-1,
Вит.С-113, Вит.Е-2, Са-489, Mg-163, Р-700, Fe-8,
Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162,
Минер.вещества(Са)-23, Минер.вещес/(Mg)-2,
Минер.вещес/(Р)-94

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 <i>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-348, Б-16, Ж-21, У/в-24, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-173, Mg-30, P-244, Fe-2
40	Соус из кураги, 40 <i>сахар, курага</i>	ЭЦ-43, У/в-11, Са-9, Mg-6, P-8
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
10	Сыр порционно, 10	ЭЦ-89, Б-3, У/в-18, Са-8, Mg-5, P-24
Итого за Завтрак		ЭЦ-784, Б-26, Ж-34, У/в-93, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-361, Mg-66, P-426, Fe-2
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционно, 35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
200	Борщ с фасолью и картофелем, 200 <i>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</i>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-3, У/в-13, Вит.С-20, Са-47, Mg-27, P-82, Fe-1
150	Запеканка из капусты и отварного мяса, 150 <i>капуста свежая, птица, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-261, Б-16, Ж-14, У/в-18, Вит.С-70, Вит.Е-1, Са-117, Mg-43, P-195, Fe-3
180	Кисель из черной смородины, 180 <i>сахар, смородина замороженная, крахмал</i>	ЭЦ-68, У/в-17
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	Хлеб ржано-пшеничный, 50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-605, Б-25, Ж-19, У/в-85, Вит.С-92, Вит.Е-1, Са-178, Mg-79, P-305, Fe-4
<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, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
150	Картофель тушеный с луком и томатом, 150 <i>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</i>	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-33, Са-22, Mg-38, P-100, Fe-2
70	Котлеты рыбные паровые, 70 <i>минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное</i>	ЭЦ-81, Б-9, Ж-2, У/в-7, Са-16, Mg-2, P-12, Минер.вещества (Na)-121, Минер.вещества(К)-222, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-129, Минер.вещества (Fe)-1
180	Чай без сахара, 180	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
400	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-307, Б-14, Ж-6, У/в-48, Вит.С-33, Вит.Е-1, Са-49, Mg-48, P-140, Fe-3, Минер.вещества (Na)-121, Минер.вещества(К)-222, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-129, Минер.вещества (Fe)-1

Итого за день ЭЦ-1 806, Б-68, Ж-62, У/в-243, Вит.А-1, Вит.В1-1,
Вит.В2-1, Вит.С-139, Вит.Е-3, Са-604, Mg-202, Р-882,
Fe-11, Минер.вещества (Na)-121, Минер.вещества(К)-222,
Минер.вещества(Са)-30, Минер.вещес/(Mg)-2,
Минер.вещес/(Р)-129, Минер.вещества (Fe)-1
