

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>		
40	Салат "Зимний", 40 <small>картофель, огурцы соленые, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-43, 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, крахмал, шиповник</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-641, Б-22, Ж-19, У/в-90
<u>Полдник</u>		
24	Печенье пром.пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
100	Йогурт, 100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6
<u>Ужин</u>		
60	Котлеты, рубленые из кур, запеченные в соусе, 60 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, 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 яблок, 150 <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-46, У/в-11
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
500	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-51 539, Б-1 612, Ж-258, У/в-10 593
Итого за день		ЭЦ-52 501, Б-1 643, Ж-293, У/в-10 720

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 "Зимний", 50 <small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, 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>крахмал, шиповник, сахар</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-804, Б-28, Ж-24, У/в-114
<u>Полдник</u>		
100	Йогурт, 100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье пром. пр-ва, 24гр.	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3
Итого за Полдник		ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6
<u>Ужин</u>		
70	Котлеты, рубленные из кур, запеченные в соусе, 70 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</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 яблок, 180 <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-57, У/в-14
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
500	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-64 423, Б-2 015, Ж-320, У/в-13 244
Итого за день		ЭЦ-65 632, Б-2 054, Ж-363, У/в-13 406