

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>		
150	Каша молочная гречневая,150 <small>молоко свежее, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</small>	
150	Какао на молоке,150 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
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-267, Б-7, Ж-13, У/в-31
<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
120	Запеканка из капусты и отварного мяса,120 <small>капуста свежая, говядина, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-209, Б-12, Ж-11, У/в-14
150	Кисель из черной смородины,150 <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</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-474, Б-20, Ж-14, У/в-65
<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	Пудинг из творога с яблоком,120 <small>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19
30	Соус из кураги,30 <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-32, У/в-8
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10
150	Чай без сахара ,150	
100	Вода бутилированная	
50	Яблоки,50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Ужин		ЭЦ-385, Б-15, Ж-17, У/в-42
Итого за день		ЭЦ-39 189, Б-545, Ж-47, У/в-9 245

Меню 3-7 (2 нед) Вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная гречневая, 200 <small>молоко свежее, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</small>	
30	Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20
180	Какао на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
Итого за Завтрак		ЭЦ-335, Б-9, Ж-17, У/в-39
<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 <small>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, фасоль, соль йодированная, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-3, У/в-13
150	Запеканка из капусты и отварного мяса, 150 <small>говядина, капуста свежая, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-261, Б-16, Ж-14, У/в-18
180	Кисель из черной смородины, 180 <small>смородина замороженная, сахар, крахмал</small>	ЭЦ-68, У/в-17
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-605, Б-25, Ж-19, У/в-85
<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	Пудинг из творога с яблоком, 150 <small>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-348, Б-16, Ж-21, У/в-24
30	Соус из кураги, 30 <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-32, У/в-8
180	Чай без сахара, 180	
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
100	Вода бутилированная	
50	Яблоки, 50	ЭЦ-24, У/в-5
Итого за Ужин		ЭЦ-475, Б-18, Ж-21, У/в-52
Итого за день		ЭЦ-39 478, Б-555, Ж-60, У/в-9 283