

**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>		
150	<b>Каша молочная гречневая,150</b> <small>молоко свежее, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</small>	
150	<b>Какао на молоке,150</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-136, Б-5, Ж-6, У/в-16
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-267, Б-7, Ж-13, У/в-31
<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>		
35	<b>Огурец сол.порционно,35</b>	ЭЦ-5, У/в-1
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-474, Б-20, Ж-14, У/в-65
<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>Пудинг из творога с яблоком,120</b> <small>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, 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
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-385, Б-15, Ж-17, У/в-42
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша молочная гречневая, 200</b> <small>молоко свежее, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</small>	
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>Какао на молоке, 180</b> <small>молоко свежее, сахар, какао</small>	ЭЦ-165, Б-6, Ж-8, У/в-19
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-335, Б-9, Ж-17, У/в-39
<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>		
35	<b>Огурец сол. порционно, 35</b>	ЭЦ-5, У/в-1
200	<b>Борщ с фасолью и картофелем, 200</b> <small>свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, фасоль, соль йодированная, сахар</small>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-3, У/в-13
150	<b>Запеканка из капусты и отварного мяса, 150</b> <small>говядина, капуста свежая, 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-605, Б-25, Ж-19, У/в-85
<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>Пудинг из творога с яблоком, 150</b> <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	<b>Соус из кураги, 30</b> <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-32, У/в-8
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-475, Б-18, Ж-21, У/в-52
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 478, Б-555, Ж-60, У/в-9 283