

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>		
40	Салат из моркови с черносливом, 40 <small>морковь, чернослив, сахар</small>	ЭЦ-28, Б-1, У/в-6, Вит.С-2, Са-12, Mg-17, P-23
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, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-139, Mg-24, P-199, Fe-1
30	Соус из кураги, 30 <small>сахар, курага</small>	ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, P-6
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-582, Б-19, Ж-28, У/в-65, Вит.В2-1, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-301, Mg-65, P-351, 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 <small>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</small>	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 <small>капуста свежая, свинина охл., молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-209, Б-12, Ж-11, У/в-14, Вит.С-56, Вит.Е-1, Са-94, Mg-35, P-156, Fe-2
150	Компот из сухофруктов, 150 <small>сахар, сухофрукты</small>	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
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-469, Б-20, Ж-14, У/в-64, Вит.С-74, Вит.Е-1, Са-143, Mg-65, P-240, Fe-3
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка, 100	
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
120	Картофель тушеный с луком и томатом, 120 <small>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</small>	ЭЦ-124, Б-3, Ж-3, У/в-21, Вит.С-26, Са-17, Mg-31, P-80, Fe-1
50	Биточек мясной паровой, 50 <small>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</small>	ЭЦ-117, Б-8, Ж-8, У/в-3, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 289, Б-513, Ж-11, У/в-9 134, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 027, Са-7 021, Mg-4 034, P-7 093, Fe-301, Минер.вещества(Са)-7, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-39 407, Б-552, Ж-54, У/в-9 276, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 115, Вит.Е-2, Са-7 481, Mg-4 173, P-7 695, Fe-307, Минер.вещества(Са)-12, Минер.вещества (Fe)-1

Меню 3-7 (2 нед) Вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из моркови с черносливом, 60 <i>морковь, чернослив, сахар</i>	ЭЦ-42, Б-1, У/в-9, Вит.С-3, Са-19, Mg-26, P-34, Fe-1
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-737, Б-24, Ж-34, У/в-84, Вит.В2-1, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-372, Mg-87, P-436, Fe-3
<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, свинина охл., 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	Компот из сухофруктов, 180 <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-1
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-599, Б-25, Ж-19, У/в-84, Вит.С-93, Вит.Е-1, Са-180, Mg-80, P-306, Fe-4
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка, 100	
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, 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
60	Биточек мясной паровой, 60 <i>птица, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-141, Б-9, Ж-10, У/в-4, Вит.С-1, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Mg-4 000, P-7 000, Fe-300
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 367, Б-514, Ж-14, У/в-9 145, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 033, Са-7 028, Mg-4 042, P-7 120, Fe-302, Минер.вещества(Са)-9, Минер.вещества (Fe)-2
Итого за день		ЭЦ-39 770, Б-563, Ж-68, У/в-9 326, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 143, Вит.Е-3, Са-7 596, Mg-4 218, P-7 873, Fe-311, Минер.вещества(Са)-14, Минер.вещества (Fe)-2