

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 <small>творог, яйцо, молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное, яблоки</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-554, Б-18, Ж-28, У/в-59, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-289, Mg-48, P-328, Fe-1 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 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 |
| Итого за 2-ой завтрак | | 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 |
| <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 | Кисель из черной смородины, 150 <small>смородина замороженная, крахмал, сахар</small> | 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 <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 | Котлета рыбная паровая, 50 <small>минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное</small> | 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 |
| 100 | Яблоки, 100 | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2 |
| 100 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-261, Б-11, Ж-5, У/в-47, Вит.С-34, Вит.Е-1, Са-54, Mg-48, P-121, Fe-4, Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162, Минер.вещества(Са)-18, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-94 |
| Итого за день | | ЭЦ-39 352, Б-552, Ж-50, У/в-9 278, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 113, Вит.Е-2, Са-7 485, Mg-4 160, P-7 688, Fe-308, Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162, Минер.вещества(Са)-23, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-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 <small>творог, молоко свежее, сахар, яйцо, крупа манная, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное, яблоки</small> | 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 <small>сахар, курага</small> | ЭЦ-43, У/в-11, Са-9, Mg-6, P-8 |
| 30 | Бутерброд с маслом, 30 <small>масло сливочное, батон с молоком</small> | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке, 180 <small>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</small> | ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122 |
| Итого за Завтрак | | |
| | | ЭЦ-695, Б-23, Ж-34, У/в-75, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-353, Mg-61, P-402, 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 <small>морковь, капуста свежая, свекла, картофель, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</small> | 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 <small>капуста свежая, птица, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small> | 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 <small>сахар, смородина замороженная, крахмал</small> | 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 <small>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</small> | 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 <small>минтай св./м, молоко свежее, батон с молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-81, Б-9, Ж-2, У/в-7, Са-16, Mg-2, P-12, Минер.вещества (Na)-121, Минер.вещества(K)-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 |
| 100 | Яблоки, 100 | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2 |
| 100 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | |
| | | ЭЦ-354, Б-14, Ж-6, У/в-58, Вит.С-40, Вит.Е-1, Са-65, Mg-57, P-151, Fe-5, Минер.вещества (Na)-121, Минер.вещества(K)-222, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-129, Минер.вещества (Fe)-1 |
| Итого за день | | |
| | | ЭЦ-1 764, Б-65, Ж-62, У/в-235, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-146, Вит.Е-3, Са-612, Mg-206, P-869, Fe-13, Минер.вещества (Na)-121, Минер.вещества(K)-222, Минер.вещества(Са)-30, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-129, Минер.вещества (Fe)-1 |