

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 творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное	ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-139, Mg-24, Р-199, Fe-1
30	Соус из кураги,30 сахар, курага	ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Mg-4, Р-6
150	Чай с сахаром,150 сахар, чай	ЭЦ-28, У/в-7
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, Р-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-472, Б-15, Ж-24, У/в-49, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-153, Mg-32, Р-226, Fe-1
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
40	Помидоры свеж.в нарезке,40	
150	Борщ с фасолью и картофелем,150 капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар	ЭЦ-67, Б-3, Ж-2, У/в-9, Вит.С-15, Са-36, Mg-21, Р-62, Fe-1
120	Запеканка из капусты и отварного мяса,120 капуста свежая, птица, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-209, Б-12, Ж-11, У/в-14, Вит.С-56, Вит.Е-1, Са-94, Mg-35, Р-156, Fe-2
150	Компот из яблок,150 яблоки, сахар	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, Р-4, Fe-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-13
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-459, Б-20, Ж-14, У/в-61, Вит.С-75, Вит.Е-1, Са-139, Mg-62, Р-235, 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>		
120	Картофель тушеный с луком и томатом,120 картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста	ЭЦ-124, Б-3, Ж-3, У/в-21, Вит.С-26, Са-17, Mg-31, Р-80, Fe-1
20	Хлеб пшеничный,20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, Р-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, Р-7 000, Fe-300
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 172, Б-505, Ж-3, У/в-9 131, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 026, Са-7 021, Mg-4 034, Р-7 093, Fe-301
Итого за день		ЭЦ-39 170, Б-540, Ж-42, У/в-9 254, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 112, Вит.Е-2, Са-7 329, Mg-4 137, Р-7 565, Fe-308, Минер.вещества(Са)-5

Меню 3-7 (2 нед) Вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Пудинг из творога с яблоком,150 творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-348, Б-16, Ж-21, У/в-24, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-173, Mg-30, Р-244, Fe-2
40	Соус из кураги,40 сахар, курага	ЭЦ-43, У/в-11, Са-9, Mg-6, Р-8
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, Р-28
180	Чай с сахаром, 180 сахар, чай	ЭЦ-34, У/в-9
Итого за Завтрак		ЭЦ-595, Б-19, Ж-30, У/в-64, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-191, Mg-42, Р-280, Fe-2
2-ой завтрак		
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
Обед		
40	Помидоры свеж.в нарезке,50	
200	Борщ с фасолью и картофелем,200 капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар	ЭЦ-89, Б-3, Ж-3, У/в-13, Вит.С-20, Са-47, Mg-27, Р-82, Fe-1
150	Запеканка из капусты и отварного мяса,150 капуста свежая, птица, молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-261, Б-16, Ж-14, У/в-18, Вит.С-70, Вит.Е-1, Са-117, Mg-43, Р-195, Fe-3
180	Компот из яблок,180 яблоки, сахар	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-1
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-589, Б-25, Ж-19, У/в-81, Вит.С-94, Вит.Е-1, Са-177, Mg-78, Р-301, Fe-5
Полдник		
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
Ужин		
150	Картофель тушеный с луком и томатом,150 картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-33, Са-22, Mg-38, Р-100, 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, Р-7 000, Fe-300
30	Хлеб пшеничный,30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 226, Б-505, Ж-4, У/в-9 141, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 033, Са-7 028, Mg-4 042, Р-7 120, Fe-302
Итого за день		ЭЦ-39 477, Б-549, Ж-54, У/в-9 299, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 139, Вит.Е-3, Са-7 412, Mg-4 171, Р-7 712, Fe-311, Минер.вещества(Са)-5