

Меню Дети 1,5-3 (2 нед) Среда

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 60 | Омлет с морковью,60 <i>яйцо, молоко свежее, морковь, масло сливочное</i> | ЭЦ-81, Б-5, Ж-6, У/в-3, Вит.С-1, Са-45, Mg-15, P-87, Fe-1 |
| 180 | Чай с лимоном,180 <i>сахар, лимоны, чай</i> | ЭЦ-30, У/в-8, Са-5, Mg-4, P-7, Fe-1 |
| 20 | Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i> | ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-242, Б-7, Ж-13, У/в-26, Вит.С-2, Са-57, Mg-23, P-115, Fe-2 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 50 | Яблоки,50 | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Салат Овощной,40 <i>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i> | ЭЦ-51, Б-1, Ж-3, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-7, Mg-8, P-19 |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми,150 <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i> | ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У/в-9, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-17, Mg-21, P-50, Fe-1 |
| 120 | Запеканка макаронная с мясом,120 <i>макаронные изделия, птица, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</i> | ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29, Вит.С-1, Вит.Е-6, Са-17, Mg-18, P-135, Fe-2 |
| 150 | Кисель из отвара шиповника,150 <i>сахар, шиповник, крахмал</i> | ЭЦ-94, У/в-21 |
| 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-649, Б-23, Ж-19, У/в-91, Вит.С-14, Вит.Е-9, Са-45, Mg-50, P-217, Fe-3 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 24 | Печенье пром.пр-ва,24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| 100 | Йогурт,100 | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | Котлеты,рубленые из кур,запеченные в соусе,60 <i>птица, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-143, Б-7, Ж-11, У/в-4, Вит.А-23, Вит.С-1, Са-50, Mg-10, P-84, Fe-1 |
| 120 | Каша ячневая,120 <i>крупа ячневая, сахар, масло сливочное</i> | ЭЦ-51 302, Б-1 603, Ж-247, У/в-10 568, Вит.С-1, Са-125, Mg-15, P-94 |
| 150 | Компот из яблок,150 <i>яблоки, сахар</i> | ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1 |
| 20 | Хлеб пшеничный,20 | ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13 |
| 200 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-51 539, Б-1 612, Ж-258, У/в-10 593, Вит.А-23, Вит.С-6, Са-184, Mg-31, P-195, Fe-2 |
| Итого за день | | ЭЦ-52 509, Б-1 644, Ж-293, У/в-10 721, Вит.А-23, Вит.В2-1, Вит.С-25, Вит.Е-10, Са-294, Mg-109, P-533, Fe-8, Минер.вещества(Са)-5 |

Меню 3-7 (2 нед) Среда

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 75 | Омлет с морковью, 75 <small>молоко свежее, яйцо, морковь, масло сливочное</small> | ЭЦ-105, Б-6, Ж-7, У/в-3, Вит.С-2, Са-57, Mg-19, P-114, Fe-1 |
| 200 | Чай с лимоном, 200 <small>сахар, лимоны, чай</small> | ЭЦ-51, У/в-14, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 |
| 30 | Бутерброд с маслом, 30 <small>батон с молоком, масло сливочное</small> | ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-326, Б-9, Ж-16, У/в-37, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-71, Mg-29, P-150, Fe-2 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 50 | Яблоки, 50 | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| Итого за 2-ой завтрак | | ЭЦ-24, У/в-5, Вит.С-4, Са-8, Mg-5, P-6, Fe-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Салат Овощной, 50 <small>картофель, капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</small> | ЭЦ-64, Б-1, Ж-4, У/в-6, Вит.С-8, Вит.Е-2, Са-9, Mg-10, P-24 |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми, 200 <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное</small> | ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-23, Mg-28, P-66, Fe-2 |
| 150 | Запеканка макаронная с мясом, 150 <small>птица, макаронные изделия, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-353, Б-17, Ж-15, У/в-37, Вит.С-1, Вит.Е-8, Са-22, Mg-23, P-169, Fe-3 |
| 180 | Кисель из отвара шиповника, 180 <small>шиповник, сахар, крахмал</small> | ЭЦ-103, У/в-23 |
| 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-815, Б-28, Ж-25, У/в-114, Вит.С-18, Вит.Е-12, Са-60, Mg-65, P-279, Fe-5 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Йогурт, 100 | ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3 |
| 24 | Печенье пром.пр-ва, 24гр. | ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-55, Б-2, Ж-3, У/в-6, Минер.вещества(Са)-5 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 70 | Котлеты, рубленые из кур, запеченные в соусе, 70 <small>птица, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-167, Б-9, Ж-12, У/в-5, Вит.А-27, Вит.С-1, Са-59, Mg-12, P-98, Fe-1 |
| 150 | Каша ячневая, 150 <small>крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210, Вит.С-2, Са-157, Mg-18, P-118 |
| 180 | Компот из яблок, 180 <small>яблоки, сахар</small> | ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1 |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30 | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20 |
| 300 | Вода бутилированная | |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-64 423, Б-2 015, Ж-320, У/в-13 244, Вит.А-27, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-229, Mg-38, P-240, Fe-2 |
| Итого за день | | ЭЦ-65 643, Б-2 054, Ж-364, У/в-13 406, Вит.А-27, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-31, Вит.Е-13, Са-368, Mg-137, P-675, Fe-10, Минер.вещества(Са)-5 |