

Меню Дети 1,5-3 (2 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Омлет с морковью,60 яйцо, молоко свежее, морковь, масло сливочное	ЭЦ-81, Б-5, Ж-6, У/в-3, Вит.С-1, Са-45, Mg-15, P-87, Fe-1
150	Кофейный напиток на молоке, 150 молоко свежее, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Mg-16, P-102
20	Бутерброд с маслом, 20 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
100	Яблоки,100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
Итого за Завтрак		ЭЦ-369, Б-10, Ж-17, У/в-45, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-204, Mg-44, P-221, Fe-3
Обед		
40	Огурцы свеж.в нарезке,40	
150	Суп картофельный с бобовыми,150 картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	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 макаронные изделия, птица, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная	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 св.яблоч,150 яблоки, крахмал, сахар	ЭЦ-68, У/в-17, 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
40	Хлеб ржано-пшеничный,40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-572, Б-22, Ж-16, У/в-82, Вит.С-11, Вит.Е-8, Са-43, Mg-45, P-202, Fe-4
Полдник		
24	Печенье сладкое	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
Ужин		
120	Каша ячневая,120 крупа ячневая, сахар, масло сливочное	ЭЦ-51 302, Б-1 603, Ж-247, У/в-10 568, Вит.С-1, Са-125, Mg-15, P-94
50	Котлета рыбная паровая,50 минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное	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
150	Компот из сухофруктов ,150 сахар, сухофрукты	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
500	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-51 443, Б-1 611, Ж-249, У/в-10 597, Вит.С-3, Са-142, Mg-20, P-117, Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162, Минер.вещества(Са)-18, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-94
Итого за день		ЭЦ-52 439, Б-1 645, Ж-285, У/в-10 730, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-24, Вит.Е-9, Са-389, Mg-109, P-540, Fe-7, 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) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	Омлет с морковью,75 яйцо, молоко свежее, морковь, масло сливочное	ЭЦ-105, Б-6, Ж-7, У/в-3, Вит.С-2, Са-57, Mg-19, P-114, Fe-1
180	Кофейный напиток на молоке, 180 молоко свежее, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Mg-19, P-122
30	Бутерброд с маслом, 30 батон с молоком, масло сливочное	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
Итого за Завтрак		ЭЦ-409, Б-13, Ж-20, У/в-43, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-228, Mg-44, P-264, Fe-1
2-ой завтрак		
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
Обед		
50	Огурцы свеж.в нарезке,50	
200	Суп картофельный с бобовыми,200 картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-23, Mg-28, P-66, Fe-2
120	Запеканка макаронная с мясом,120 макаронные изделия, птица, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная	ЭЦ-283, Б-14, Ж-12, У/в-29, Вит.С-1, Вит.Е-6, Са-17, Mg-18, P-135, Fe-2
180	Кисель св.яблoк,180 яблoки, крахмал, сахар	ЭЦ-82, У/в-20, 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
50	Хлеб ржано-пшеничный,50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-660, Б-24, Ж-18, У/в-97, Вит.С-14, Вит.Е-8, Са-53, Mg-54, P-225, Fe-5
Полдник		
100	Йогурт,100	ЭЦ-35, Б-2, Ж-2, У/в-3
24	Печенье сладкое	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
Ужин		
150	Каша ячневая,150 крупa ячневая, сахар, масло сливочное	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210, Вит.С-2, Са-157, Mg-18, P-118
70	Котлета рыбная паровая, 70 минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное	ЭЦ-59, Б-8, Ж-3, У/в-8, Вит.С-1, Са-17, Mg-2, P-13, Fe-1, Минер.вещества (Na)-122, Минер.вещества(К)-226, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-132, Минер.вещества (Fe)-1
180	Компот из сухофруктов,180 сахар, сухофрукты	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
500	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-64 320, Б-2 014, Ж-311, У/в-13 249, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-182, Mg-25, P-152, Fe-1, Минер.вещества (Na)-122, Минер.вещества(К)-226, Минер.вещества(Са)-25, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-132, Минер.вещества (Fe)-1
Итого за день		ЭЦ-65 491, Б-2 053, Ж-352, У/в-13 405, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-29, Вит.Е-10, Са-479, Mg-132, P-652, Fe-9, Минер.вещества (Na)-122, Минер.вещества(К)-226, Минер.вещества(Са)-30, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-132, Минер.вещества (Fe)-1