

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
180	Чай с лимоном,180 сахар, лимон, чай	ЭЦ-30, У/в-8, Са-5, Mg-4, P-7, Fe-1
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-289, Б-7, Ж-13, У/в-36, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-73, Mg-32, P-126, Fe-4
Обед		
40	Салат из квашен.капусты,40 капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-12
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 из отвара шиповника,150 сахар, крахмал, шиповник	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-651, Б-23, Ж-20, У/в-89, Вит.С-18, Вит.Е-10, Са-55, Mg-48, P-210, Fe-3
Полдник		
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
180	Ряженка,100	
Итого за Полдник		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, 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-52 403, Б-1 641, Ж-283, У/в-10 725, Вит.В2-1, Вит.С-30, Вит.Е-11, Са-270, Mg-100, P-453, 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)
<u>Завтрак</u>		
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
200	Чай с лимоном,200 сахар, лимон, чай	ЭЦ-51, У/в-14, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
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-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>		
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>		
50	Салат из квашен.капусты,50 капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15
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 из отвара шиповника,180 крахмал, шиповник, сахар	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-747, Б-25, Ж-23, У/в-104, Вит.С-23, Вит.Е-11, Са-67, Mg-57, P-236, 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	Каша ячневая,150 круп 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-65 460, Б-2 048, Ж-351, У/в-13 403, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-36, Вит.Е-12, Са-336, Mg-120, P-549, 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
