

## Меню Дети 1,5-3 (2 нед) вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша манная молочная, 150</b> <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-139, Mg-18, P-115
150	<b>Кофейный напиток на молоке, 150</b> <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	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <small>батон с маюком, масло сливочное</small>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-404, Б-10, Ж-18, У/в-52, Вит.С-3, Са-282, Mg-38, P-238
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Сок, 100</b>	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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		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
<b><u>Обед</u></b>		
35	<b>Огурец сол.порционнo, 35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
150	<b>Борщ с фасолью и картофелем, 150</b> <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	<b>Запеканка из капусты и отварного мяса, 120</b> <small>капуста свежая, свиная 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	<b>Компот из яблок, 150</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-46, У/в-11, Вит.С-3, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-464, Б-20, Ж-14, У/в-62, Вит.С-76, Вит.Е-1, Са-147, Mg-67, P-243, Fe-4
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Пудинг из творога с яблоком, 120</b> <small>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-139, Mg-24, P-199, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный, 20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
150	<b>Чай без сахара, 150</b>	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
500	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-376, Б-15, Ж-17, У/в-39, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-164, Mg-40, P-231, Fe-4
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 307, Б-548, Ж-52, У/в-9 260, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 090, Вит.Е-2, Са-7 593, Mg-4 145, P-7 712, 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная, 200</b> <small>молоко свежее, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-217, Б-6, Ж-10, У/в-26, Вит.С-2, Са-185, Mg-25, P-153
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <small>батон с маюком, масло сливочное</small>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
180	<b>Кофейный напиток на молоке, 180</b> <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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-521, Б-13, Ж-23, У/в-66, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-356, Mg-50, P-303
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Сок, 100</b>	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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		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
<b><u>Обед</u></b>		
35	<b>Огурец сол.порционно, 35</b>	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Mg-5, P-8
200	<b>Борщ с фасолью и картофелем, 200</b> <small>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, укроп свежий, 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	<b>Запеканка из капусты и отварного мяса, 150</b> <small>капуста свежая, свинина охл., 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	<b>Компот из яблок, 180</b> <small>яблоки, сахар</small>	ЭЦ-57, У/в-14, Вит.С-4, Са-7, Mg-4, P-4, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 50</b>	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-594, Б-25, Ж-19, У/в-82, Вит.С-96, Вит.Е-1, Са-185, Mg-83, P-309, Fe-5
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Кефир, 100</b>	ЭЦ-43, Б-3, Ж-2, У/в-4
24	<b>Печенье пром.пр-ва, 24гр.</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-63, Б-3, Ж-3, У/в-7, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Пудинг из творога с яблоком, 120</b> <small>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-139, Mg-24, P-199, Fe-1
180	<b>Чай без сахара, 180</b>	Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
500	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-399, Б-15, Ж-17, У/в-44, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-166, Mg-41, P-238, Fe-4
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-39 577, Б-556, Ж-62, У/в-9 299, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 111, Вит.Е-3, Са-7 707, Mg-4 174, P-7 850, Fe-309, Минер.вещества(Са)-5