

## Меню Дети 1,5-3 (2 нед) Среда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
60	<b>Омлет с морковью,60</b> <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	<b>Чай с лимоном,180</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	ЭЦ-30, У/в-8, Са-5, Mg-4, P-7, Fe-1
20	<b>Бутерброд с маслом, 20</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Mg-4, P-21
100	<b>Яблоки,100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-289, Б-7, Ж-13, У/в-36, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-73, Mg-32, P-126, Fe-4
<b>Обед</b>		
40	<b>Салат из квашен.капусты,40</b> <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-4, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-2, Са-17, Mg-6, P-12
150	<b>Суп картофельный с бобовыми,150</b> <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	<b>Запеканка макаронная с мясом,120</b> <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	<b>Кисель из отвара шиповника,150</b> <i>сахар, крахмал, шиповник</i>	ЭЦ-94, У/в-21
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-651, Б-23, Ж-20, У/в-89, Вит.С-18, Вит.Е-10, Са-55, Mg-48, P-210, Fe-3
<b>Полдник</b>		
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
180	<b>Ряженка,100</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Ужин</b>		
120	<b>Каша ячневая,120</b> <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
50	<b>Котлета рыбная паровая,50</b> <i>минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное</i>	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	<b>Компот из сухофруктов ,150</b> <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Mg-1, P-1
20	<b>Хлеб пшеничный,20</b>	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Mg-3, P-13
500	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
75	<b>Омлет с морковью, 75</b> <i>яйцо, молоко свежее, морковь, масло сливочное</i>	ЭЦ-105, Б-6, Ж-7, У/в-3, Вит.С-2, Са-57, Mg-19, P-114, Fe-1
200	<b>Чай с лимоном, 200</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	ЭЦ-51, У/в-14, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	<b>Бутерброд с маслом, 30</b> <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Mg-6, P-28
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-326, Б-9, Ж-16, У/в-37, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-71, Mg-29, P-150, Fe-2
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
100	<b>Яблоки, 100</b>	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат из квашен.капусты, 50</b> <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый, сахар</i>	ЭЦ-66, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-13, Вит.Е-2, Са-21, Mg-7, P-15
200	<b>Суп картофельный с бобовыми, 200</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-113, Б-4, Ж-4, У/в-12, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-23, Mg-28, P-66, Fe-2
120	<b>Запеканка макаронная с мясом, 120</b> <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
180	<b>Кисель из отвара шиповника, 180</b> <i>крахмал, шиповник, сахар</i>	ЭЦ-103, У/в-23
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-747, Б-25, Ж-23, У/в-104, Вит.С-23, Вит.Е-11, Са-67, Mg-57, P-236, Fe-4
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Ряженка, 100</b>	
24	<b>Печенье сладкое</b>	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Каша ячневая, 150</b> <i>крупа ячневая, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-64 128, Б-2 004, Ж-308, У/в-13 210, Вит.С-2, Са-157, Mg-18, P-118
70	<b>Котлета рыбная паровая, 70</b> <i>минтай св./м, батон с молоком, молоко свежее, масло сливочное</i>	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	<b>Компот из сухофруктов, 180</b> <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-1
30	<b>Хлеб пшеничный, 30</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
500	<b>Вода бутилированная</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		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