

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 <small>яйцо, молоко свежее, морковь, масло сливочное</small>	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 <small>сахар, лимон, чай</small>	ЭЦ-30, У/в-8, Са-5, Mg-4, P-7, Fe-1
20	Бутерброд с маслом, 20 <small>батон с молоком, масло сливочное</small>	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
<u>Обед</u>		
40	Салат из белокочанной капусты,40 <small>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У/в-4, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-24, Mg-7, P-14
150	Суп картофельный с бобовыми,150 <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	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 <small>макаронные изделия, свинина охл., лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль йодированная</small>	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 <small>сахар, крахмал, шиповник</small>	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-634, Б-23, Ж-18, У/в-90, Вит.С-18, Вит.Е-9, Са-62, Mg-49, P-212, Fe-3
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
60	Котлеты,рубленные из кур,запеченные в соусе,60 <small>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</small>	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 <small>крупа ячневая, сахар, масло сливочное</small>	ЭЦ-51 302, Б-1 603, Ж-247, У/в-10 568, Вит.С-1, Са-125, Mg-15, P-94
150	Компот из сухофруктов ,150 <small>сахар, сухофрукты</small>	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
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-51 544, Б-1 612, Ж-258, У/в-10 595, Вит.А-23, Вит.С-3, Са-180, Mg-29, P-192, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-52 522, Б-1 644, Ж-292, У/в-10 727, Вит.А-23, Вит.В2-1, Вит.С-30, Вит.Е-10, Са-315, Mg-110, P-530, 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 <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	Чай с лимоном, 200 <i>сахар, лимон, чай</i>	ЭЦ-51, У/в-14, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	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>		
60	Салат из белокочанной капусты, 60 <i>капуста свежая, морковь, сахар, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У/в-6, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-36, Mg-11, P-20
200	Суп картофельный с бобовыми, 200 <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	Запеканка макаронная с мясом, 120 <i>макаронные изделия, свинина осл., 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	Кисель из отвара шиповника, 180 <i>крахмал, шиповник, сахар</i>	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-735, Б-25, Ж-21, У/в-106, Вит.С-25, Вит.Е-10, Са-82, Mg-61, P-241, Fe-4
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
70	Котлеты, рубленые из кур, запеченные в соусе, 70 <i>куры, молоко свежее, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная</i>	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 <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
180	Компот из сухофруктов, 180 <i>сахар, сухофрукты</i>	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
300	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-64 428, Б-2 015, Ж-320, У/в-13 246, Вит.А-27, Вит.С-4, Са-224, Mg-35, P-237, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-65 591, Б-2 051, Ж-360, У/в-13 405, Вит.А-27, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-38, Вит.Е-11, Са-393, Mg-134, P-639, Fe-9, Минер.вещества(Са)-5