

Меню Дети 1,5-3 (2 нед) вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Пудинг из творога с яблоком, 120 <i>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	ЭЦ-281, Б-13, Ж-17, У/в-19, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-139, Мг-24, Р-199, Fe-1
30	Соус из кураги, 30 <i>сахар, курага</i>	ЭЦ-32, У/в-8, Са-7, Мг-4, Р-6
150	Кофейный напиток на молоке, 150 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-110, Б-3, Ж-4, У/в-17, Вит.С-2, Са-136, Мг-16, Р-102
20	Бутерброд с маслом, 20 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Б-2, Ж-7, У/в-15, Са-7, Мг-4, Р-21
Итого за Завтрак		ЭЦ-554, Б-18, Ж-28, У/в-59, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-289, Мг-48, Р-328, Fe-1
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционнo, 35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Мг-5, Р-8
150	Борщ с фасолью и картофелем, 150 <i>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</i>	ЭЦ-67, Б-3, Ж-2, У/в-9, Вит.С-15, Са-36, Мг-21, Р-62, Fe-1
120	Запеканка из капусты и отварного мяса, 120 <i>капуста свежая, свинина охл., молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-209, Б-12, Ж-11, У/в-14, Вит.С-56, Вит.Е-1, Са-94, Мг-35, Р-156, Fe-2
150	Компот из сухофруктов, 150 <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-51, У/в-13, Вит.С-1, Са-1, Мг-1, Р-1
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Мг-3, Р-13
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ЭЦ-89, Б-3, Ж-1, У/в-17
Итого за Обед		ЭЦ-469, Б-20, Ж-14, У/в-64, Вит.С-74, Вит.Е-1, Са-143, Мг-65, Р-240, Fe-3
<u>Полдник</u>		
100	Снежок, 100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
120	Картофель тушеный с луком и томатом, 120 <i>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</i>	ЭЦ-124, Б-3, Ж-3, У/в-21, Вит.С-26, Са-17, Мг-31, Р-80, Fe-1
50	Котлета рыбная паровая, 50 <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, Мг-1, Р-9, Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162, Минер.вещества(Са)-18, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-94
20	Хлеб пшеничный, 20	ЭЦ-48, Б-2, У/в-10, Са-4, Мг-3, Р-13
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Мг-4 000, Р-7 000, Fe-300
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 214, Б-511, Ж-5, У/в-9 137, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 027, Вит.Е-1, Са-7 033, Мг-4 035, Р-7 102, Fe-301, Минер.вещества (Na)-87, Минер.вещества(К)-162, Минер.вещества(Са)-18, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-94
Итого за день		ЭЦ-39 378, Б-552, Ж-51, У/в-9 283, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 113, Вит.Е-2, Са-7 481, Мг-4 157, Р-7 681, Fe-307, 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) Вторн.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Пудинг из творога с яблоком, 150 <i>творог, яблоки, молоко свежее, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-348, Б-16, Ж-21, У/в-24, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-173, Мг-30, Р-244, Fe-2
40	Соус из кураги, 40 <i>сахар, курага</i>	ЭЦ-43, У/в-11, Са-9, Мг-6, Р-8
30	Бутерброд с маслом, 30 <i>батон с молоком, масло сливочное</i>	ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У/в-20, Са-9, Мг-6, Р-28
180	Кофейный напиток на молоке, 180 <i>молоко свежее, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-134, Б-4, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-162, Мг-19, Р-122
Итого за Завтрак		ЭЦ-695, Б-23, Ж-34, У/в-75, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-353, Мг-61, Р-402, Fe-2
<u>2-ой завтрак</u>		
100	Яблоки, 100	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
Итого за 2-ой завтрак		ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-7, Са-16, Мг-9, Р-11, Fe-2
<u>Обед</u>		
35	Огурец сол.порционнo, 35	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-8, Мг-5, Р-8
200	Борщ с фасолью и картофелем, 200 <i>капуста свежая, свекла, картофель, морковь, фасоль, сметана, лук репчатый, соль йодированная, сахар</i>	ЭЦ-89, Б-3, Ж-3, У/в-13, Вит.С-20, Са-47, Мг-27, Р-82, Fe-1
150	Запеканка из капусты и отварного мяса, 150 <i>капуста свежая, свинина охл., молоко свежее, крупа манная, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-261, Б-16, Ж-14, У/в-18, Вит.С-70, Вит.Е-1, Са-117, Мг-43, Р-195, Fe-3
180	Компот из сухофруктов, 180 <i>сахар, сухофрукты</i>	ЭЦ-62, У/в-16, Вит.С-1, Са-2, Мг-1, Р-1
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, Р-20
50	Хлеб ржано-пшеничный, 50	ЭЦ-111, Б-4, Ж-2, У/в-21
Итого за Обед		ЭЦ-599, Б-25, Ж-19, У/в-84, Вит.С-93, Вит.Е-1, Са-180, Мг-80, Р-306, Fe-4
<u>Полдник</u>		
100	Снежок, 100	ЭЦ-74, Б-3, Ж-3, У/в-10
24	Печенье сладкое	ЭЦ-20, Ж-1, У/в-3, Минер.вещества(Са)-5
Итого за Полдник		ЭЦ-94, Б-3, Ж-4, У/в-13, Минер.вещества(Са)-5
<u>Ужин</u>		
150	Картофель тушеный с луком и томатом, 150 <i>картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста</i>	ЭЦ-155, Б-3, Ж-4, У/в-26, Вит.С-33, Са-22, Мг-38, Р-100, Fe-2
70	Котлета рыбная паровая, 70 <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, Мг-2, Р-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
100	Сок, 100	ЭЦ-38 000, Б-500, У/в-9 100, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 000, Са-7 000, Мг-4 000, Р-7 000, Fe-300
30	Хлеб пшеничный, 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Мг-4, Р-20
200	Вода бутилированная	
Итого за Ужин		ЭЦ-38 285, Б-513, Ж-7, У/в-9 149, Вит.В1-10, Вит.В2-10, Вит.С-2 034, Вит.Е-1, Са-7 045, Мг-4 044, Р-7 133, Fe-303, 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-39 720, Б-564, Ж-64, У/в-9 331, Вит.А-1, Вит.В1-11, Вит.В2-11, Вит.С-2 141, Вит.Е-3, Са-7 594, Мг-4 194, Р-7 852, Fe-311, Минер.вещества (Na)-122, Минер.вещества(К)-226, Минер.вещества(Са)-30, Минер.вещес/(Mg)-2, Минер.вещес/(P)-132, Минер.вещества (Fe)-1