

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИП Тепсаева Л.Х.

МЕНЮ

на 10-14 дней для детей в возрасте 6,5 - 16 лет
ИП Тепсаева Л.Х.

Первая неделя**1 день (Воскресенье) Завтрак:**

- 1) Молочная гречневая каша
- 2) Масло сливочное (порциями)
- 3) Чай с сахаром
- 4) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0,03	0,03	0,00	11	78	26	0,6
10	0,1	8,2	0,1	75	1	0,5	0,5	0,00	0,00	0,03	0,00	0,05
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Второй завтрак:

- 1) Яблоко свежее

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	0,87	0,00	21,2	95	0,00	0,08	0,08	1,04	40	68	32	8,2

Обед:

- 1) Салат из свеклы с чесноком
- 2) Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной.
- 3) Плов с изюмом

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
75	3,5	14,5	7	168	0,038	0,015	0,015	4,5	126	83,3	18	1,28
300 /20/ 10	9,2	9,5	16,7	187	0,22	0,07	0,07	10	45	69	29	1,3
200	5	20	55	420	0,68	0,08	0,08	6	36	11	45	2

- 4) Чай с сахаром
- 5) Хлеб пшеничный

200	0, 2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5, 0	8, 0	4, 0	1, 0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0, 60

Полдник:

- 1) Каша молочная из манной крупы
- 2) Чай с сахаром
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины	Минеральные ве-ва (мг)						
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	7,99	9,9	50,0	288	26,9	0,2	0,02	2,7	207	155,3	28,5	1, 28
200	0, 2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5, 0	8, 0	4, 0	0, 3
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0, 60

Первая неделя**2 день (понедельник) Завтрак:**

- 1) Суп молочный вермишелевый
- 2) Чай с сахаром
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B 1	B 2	C	Ca	P	Mg	Fe
250	9,0	9,5	34,1	259	41,0	0,2	0,2	5,3	214,9	26,0	84,5	0,9
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Второй завтрак:

- 1) Булочка сдобная

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B 1	B 2	C	Ca	P	Mg	Fe
80	6,7	0,7	46	226	5,4	0,00	0,02	0,02	21,5	30,8	9,2	0,4

Обед:

- 1) Капуста свежая тушеная
- 2) Суп овощной с фасолью и говядиной.
- 3) Каша гречневая рассыпчатая
- 4) Говядина тушеная
- 5) Чай
- 6) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
100	3,8	9,3	16,3	166	36,6	0,0	0,01	6,0	92,7	70,1	43,3	0,8
300	10,1	5,1	11,4	176	21,9	0,2	0,01	2,2	39,4	158,9	52,8	3,2
150	8,7	7,8	42,6	279	0,0	0,03	0,3	0,03	11	0,6	78	26
60/60	18,6	19,8	4,7	220	9	0,06	2,2	1,04	10	2	154	20
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Полдник:

- 1) Печенье
- 2) Чай с лимоном

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
20	1,6	2,3	19,1	83,5	3,6	0,0	0,0	30	30	0,7	0,0	0,0
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	0,3

Первая неделя**3 день (Вторник)****Завтрак :**

- 1) Каша рисовая молочная
со сливочным маслом
- 2) Чай с сахаром
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	5,6	6,2	38,27	333	46,5	0,2	0,2	5,5	209,2	215,9	55,9	0,4
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Второй завтрак:

- 1) Вафли

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
20	1,8	2,9	12,4	100	0,0	0,2	0,0	0,0	50	0,0	0,0	1

Обед:

- 1) Салат с овощами,
с маслом растительным
- 2) Макароны отварные с маслом
- 3) Говядина тушеная
- 4) Чай с сахаром
- 5) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
100	1,1	7,1	3,9	109	0,16	0,05	5,1	24	30	24	18	1
180	24,6	15	37	434	43,6	0,0	0,0	0,0	6,6	10,2	37,8	0,5
60/60	18,6	19,8	4,7	220	9	0,06	2,2	1,04	10	2	154	20
200	0, 2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5, 0	8, 0	4, 0	1, 0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0, 60

Полдник:

- 1) Сок фруктовый
- 2) Пряник

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
200	1,0	0,0	3,3	17	24,8	0,0	0,3	0, 3	205,0	155,5	30,0	0, 1
40	1,5	2,0	31	143	14,1	0,0	0,0	0,0	6,5	15,6	2,1	0, 0

Первая неделя**4 день (среда) Завтрак :**

- 1) Молочная гречневая каша
- 2) Чай с сахаром
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	3,3	7,5	27,6	210	44,9	0,2	0,02	5,1	198,4	215,4	59,8	0,6
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Второй завтрак :

- 1) Яблоко свежее

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	0,87	0,00	21,2	95	0,00	0,08	0,08	1,04	40	68	32	8,2

Обед:

- 1) Салат из капусты с огурцами
и помидорами с маслом растительным
- 2) Суп картофельный с горохом и говядиной
- 3) Рис отварной
- 4) Мясо тушеное
- 5) Чай с сахаром
- 6) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Ca	Р	Mg	Fe
100	3,8	9,3	16,3	166	36,6	0,0	0,01	6,0	92,7	70,1	43,3	0,8
300	14,5	7,9	42,1	300,6	0,21	0,16	0,18	6	50	139	38	1,9
200	4,8	11,2	36,8	219	0,05	0,02	0,3	0,0	3	61	19	0,8
100	15,0	8,9	3,3	149	34,0	0,1	0,2	0,6	80,7	204,2	38,2	0,9
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Полдник:

- 1) Хлеб с повидлом
- 2) Чай с сахаром

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Ca	Р	Mg	Fe
250	7,99	9,9	50,0	288	26,9	0,2	0,02	2,7	207	155,3	28,5	1,28
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	0,3

Первая неделя**5 день (четверг) Завтрак :**

- 1) Каша жидкая молочная из манной крупы
- 2) Чай с лимоном
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	9,0	9,5	34,1	259	41,0	0,2	0,2	5,3	214,9	26,0	84,5	0,9
200	0,2	0,00	15,2	63	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	11,2
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Второй завтрак :

- 1) Булочка сдобная

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
80	6,7	0,7	46	226	5,4	0,00	0,02	0,02	21,5	30,8	9,2	0,4

Обед:

- 1) Салат из свежих овощей
с маслом растительным
- 2) Суп картофельный с курицей
- 3) Каша гречневая рассыпчатая
- 4) Говядина тушеная
- 5) Чай с сахаром
- 6) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Ca	Р	Mg	Fe
100	1,1	7,1	3,9	109	5,1	0,05	24	0,16	30	24	18	1
250	6,6	12,9	16,5	281	38,4	0,1	0,2	2,4	29,1	255,1	62,7	2,4
150	8,7	7,8	42,6	279	0,0	0,03	0,3	0,03	11	0,6	78	26
100	15,0	8,9	3,3	149	0,2	0,1	0,6	34,0	80,7	204,2	38,2	20
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Полдник:

- 1) Каша молочная пшеничная
- 2) Чай с сахаром
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Ca	Р	Mg	Fe
250	7,3	7,8	32,6	260	34,5	0,2	0,1	5,3	156	211,5	77,6	0,9
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Примечание: допускается замена одного другим. В меню возможны изменения в зависимости от наличия продуктов.

Вторая неделя**1 день (Воскресенье) Завтрак :**

- 1) Молочная гречневая каша
- 2) Масло сливочное (порциями)
- 3) Чай с сахаром
- 4) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0,03	0,03	0,00	11	78	26	0,6
10	0,1	8,2	0,1	75	1	0,5	0,5	0,00	0,00	0,03	0,00	0,05
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Второй завтрак :

- 1) Яблоко свежее

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	0,87	0,00	21,2	95	0,00	0,08	0,08	1,04	40	68	32	8,2

Обед:

- 1) Салат из свеклы с чесноком
- 2) Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной.
- 3) Плов с изюмом

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
75	3,5	14,5	7	168	0,038	0,015	0,015	4,5	126	83,3	18	1,28
300 /20/ 10	9,2	9,5	16,7	187	0,22	0,07	0,07	10	45	69	29	1,3
200	5	20	55	420	0,68	0,08	0,08	6	36	11	45	2

- 4) Чай с сахаром
- 5) Хлеб пшеничный

200	0, 2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5, 0	8, 0	4, 0	1, 0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0, 60

Полдник:

- 1) Каша молочная из манной крупы
- 2) Чай с сахаром
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины	Минеральные ве-ва (мг)						
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	7,99	9,9	50,0	288	26,9	0,2	0,02	2,7	207	155,3	28,5	1, 28
200	0, 2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5, 0	8, 0	4, 0	0, 3
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0, 60

Вторая неделя

2 день (понедельник) Завтрак:

- 1) Суп молочный вермишелевый
- 2) Чай с сахаром
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	9,0	9,5	34,1	259	41,0	0,2	0,2	5,3	214,9	26,0	84,5	0,9
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Второй завтрак:

- 1) Булочка сдобная

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
80	6,7	0,7	46	226	5,4	0,00	0,02	0,02	21,5	30,8	9,2	0,4

Обед:

- 1) Капуста свежая тушеная
- 2) Суп овощной с фасолью и говядиной.
- 3) Каша гречневая рассыпчатая
- 4) Говядина тушеная
- 5) Чай
- 6) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
100	3,8	9,3	16,3	166	36,6	0,0	0,01	6,0	92,7	70,1	43,3	0,8
300	10,1	5,1	11,4	176	21,9	0,2	0,01	2,2	39,4	158,9	52,8	3,2
150	8,7	7,8	42,6	279	0,0	0,03	0,3	0,03	11	0,6	78	26
60/60	18,6	19,8	4,7	220	9	0,06	2,2	1,04	10	2	154	20
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Полдник:

- 1) Печенье
- 2) Чай с лимоном

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
20	1,6	2,3	19,1	83,5	3,6	0,0	0,0	30	30	0,7	0,0	0,0
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	0,3

Вторая неделя**3 день (Вторник)****Завтрак :**

- 1) Каша рисовая молочная
со сливочным маслом
- 2) Чай с сахаром
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	5,6	6,2	38,27	333	46,5	0,2	0,2	5,5	209,2	215,9	55,9	0,4
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Второй завтрак:

- 1) Вафли

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
20	1,8	2,9	12,4	100	0,0	0,2	0,0	0,0	50	0,0	0,0	1

Обед:

- 1) Салат с овощами,
с маслом растительным
- 2) Макароны отварные с маслом
- 3) Говядина тушеная
- 4) Чай с сахаром
- 5) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины	Минеральные ве-ва (мг)						
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
100	1,1	7,1	3,9	109	0,16	0,05	5,1	24	30	24	18	1
180	24,6	15	37	434	43,6	0,0	0,0	0,0	6,6	10,2	37,8	0,5
60/60	18,6	19,8	4,7	220	9	0,06	2,2	1,04	10	2	154	20
200	0, 2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5, 0	8, 0	4, 0	1, 0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0, 60

Полдник:

- 1) Сок фруктовый
- 2) Пряник

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины	Минеральные ве-ва (мг)						
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
200	1,0	0,0	3,3	17	24,8	0,0	0,3	0, 3	205,0	155,5	30,0	0, 1
40	1,5	2,0	31	143	14,1	0,0	0,0	0,0	6,5	15,6	2,1	0, 0

Вторая неделя

4 день (среда) Завтрак :

- 1) Молочная гречневая каша
- 2) Чай с сахаром
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	3,3	7,5	27,6	210	44,9	0,2	0,02	5,1	198,4	215,4	59,8	0,6
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Второй завтрак :

- 1) Яблоко свежее

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	0,87	0,00	21,2	95	0,00	0,08	0,08	1,04	40	68	32	8,2

Обед:

- 1) Салат из капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным
- 2) Суп картофельный с горохом и говядиной
- 3) Рис отварной
- 4) Мясо тушеное
- 5) Чай с сахаром
- 6) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
100	3,8	9,3	16,3	166	36,6	0,0	0,01	6,0	92,7	70,1	43,3	0,8
300	14,5	7,9	42,1	300,6	0,21	0,16	0,18	6	50	139	38	1,9
200	4,8	11,2	36,8	219	0,05	0,02	0,3	0,0	3	61	19	0,8
100	15,0	8,9	3,3	149	34,0	0,1	0,2	0,6	80,7	204,2	38,2	0,9
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Полдник:

- 1) Хлеб с повидлом
- 2) Чай с сахаром

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	7,99	9,9	50,0	288	26,9	0,2	0,02	2,7	207	155,3	28,5	1,28
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	0,3

Вторая неделя

5 день (четверг) Завтрак :

- 1) Каша жидкая молочная из манной крупы
- 2) Чай с лимоном
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	9,0	9,5	34,1	259	41,0	0,2	0,2	5,3	214,9	26,0	84,5	0,9
200	0,2	0,00	15,2	63	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	11,2
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Второй завтрак :

- 1) Булочка сдобная

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
80	6,7	0,7	46	226	5,4	0,00	0,02	0,02	21,5	30,8	9,2	0,4

Обед:

- 1) Салат из свежих овощей
с маслом растительным
- 2) Суп картофельный с курицей
- 3) Каша гречневая рассыпчатая
- 4) Говядина тушеная
- 5) Чай с сахаром
- 6) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
100	1,1	7,1	3,9	109	5,1	0,05	24	0,16	30	24	18	1
250	6,6	12,9	16,5	281	38,4	0,1	0,2	2,4	29,1	255,1	62,7	2,4
150	8,7	7,8	42,6	279	0,0	0,03	0,3	0,03	11	0,6	78	26
100	15,0	8,9	3,3	149	0,2	0,1	0,6	34,0	80,7	204,2	38,2	20
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Полдник:

- 1) Каша молочная пшеничная
- 2) Чай с сахаром
- 3) Хлеб пшеничный

Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины				Минеральные ве-ва (мг)			
	белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	Fe
250	7,3	7,8	32,6	260	34,5	0,2	0,1	5,3	156	211,5	77,6	0,9
200	0,2	0,00	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0	8,0	4,0	1,0
50	3,75	1,45	25,75	131,00	0,00	0,050	0,025	0,00	42,00	56,00	6,50	0,60

Примечание: допускается замена одного другим. В меню возможны изменения в зависимости от наличия продуктов