

МЕНЮ ООО "ДАН" ШИ №1

1 ДЕНЬ С 12 ЛЕТ



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	* A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
	Каша пшеничная молочная жидкая №185, сб. 2018 г.	250/5	9,26	3,62	9,02	0,00	45,66	295,96	167,6	45,35	228,3	2,29	67,5	32,65	0,05	0,17	0,66	
	Кофейный напиток на молоке ТТК	200	4,22	4,49	4,22	0,00	17,05	120,16	158,7	18,27	117,5	0,16	18	33	0	0,04	0,78	
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0	
	Итого за прием		23,80	12,11	26,29	0,00	101,44	739,87	495,9	98,27	507,2	4,17	176	166,65	1,25	0,35	1,54	
Второй завтрак																		
	Фрукты свежие	180	2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04	5,4	
	Итого за прием		2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04	5,4	
Обед																		
	Салат витаминный №21, сб.2018 г.	100	1,48	0,00	4,55	0,00	10,79	93,43	34,74	18,33	30,3	0,91	0	503,18	2,41	0,03	6,34	
	Суп картофельный с лапшой домашней №62, сб.2018 г.	300	3,92	0,39	3,14	0,00	18,52	122,41	11,16	7,76	25,77	0,36	21,49	258,81	0,1	0,02	0,72	
	Азу №95, сб.2018 г.	60/50	16,98	16,42	21,93	0,00	2,76	277,67	14,33	23,75	177,6	2,6	0	9	4,43	0,05	1,2	
	Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2018 г.	220/4	4,34	0,02	4,16	0,00	33,09	195,52	20,94	47,07	119,5	1,85	23,6	26,12	0,04	0,19	9,09	
	Компот из плодов или ягод сушеных ТТК	200	1,20	0,00	0,06	0,00	20,43	92,11	34,41	21,7	29,53	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0	
	Итого за прием		36,49	16,82	35,19	0,00	133,13	1039,26	151,6	168	536,7	10,2	45,09	943,56	9,99	0,51	17,51	
Полдник																		

Пирожки печеные с капустой №266, сб.2018г.	75	5,11	0,78	6,14	0,00	27,01	188,99	28,36	11,54	49,71	0,75	29,6	5,21	0,04	0,06	2,45
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		6,11	0,78	6,34	0,00	47,21	275,47	42,36	19,54	63,71	3,55	29,6	5,21	0,24	0,08	6,45
Ужин																
Сосиски, сардельки отварные №131 сб.2018 г.	100/2	9,79	10,41	19,14	0,00	0,74	214,39	22,21	13,05	121,3	1,57	7,08	13,06	0,52	0,02	0
Капуста тушеная №148, сб. 2018 г.	220	5,21	0,04	6,09	0,00	21,28	170,59	117,4	42,12	84,61	1,64	28,32	168,65	0,48	0,07	48,9
Чай с сахаром №300 сб. 2018 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,00	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	0,00	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
Итого за прием		27,33	10,45	27,13	0,00	99,82	790,53	189,8	123,9	417,7	8,34	35,4	182,61	3,3	0,38	48,9
Второй ужин																
Кефир №297 сб. 2018г.	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Итого за день		101,70	45,85	101,86	0,00	425,13	3118,81	1126	490,7	1745	27,2	325,3	1376	15,46	1,41	80,88