

МЕНЮ ООО "ДАН" ШИ №1

5 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																			
	Омлет натуральный №234, сб.2018 г.	160/8	15,52	16,51	25,56	0,00	2,74	302,66	106,1	17,93	236,2	2,65	230,8	379,15	3,74	0,07	0,23		
	Кофейный напиток на молоке ТТК	200	4,22	4,49	4,22	0,00	62,46	292,72	160	18,27	117,5	0,29	18	33	0	0,04	0,78		
	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		
	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		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0		
	Итого за прием		25,32	25,00	42,22	0,00	74,94	771,82	421,9	51,05	462,9	3,46	339,3	513,15	4,16	0,15	1,12		
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 из белокачанной капусты и свеклы, №7, сб.2018г.	100	2,33	0,00	7,08	0,00	8,55	112,16	61,34	22,75	44,31	1	0	3,91	3,26	0,04	50		
	Суп крестьянский с крупой №67 сб.2018 г.	310	2,86	0,25	6,24	0,00	13,88	128,63	32,75	15,22	60,18	0,55	9	255,53	2,38	0,03	7,17		
	Рагу овощное с мясом №127, сб.2018 г.	250	26,35	15,08	29,59	0,00	18,95	455,04	46,65	56,2	233,5	3,45	10,53	857,5	4,29	0,11	9,73		
	Компот из смеси сухофруктов ТТК	200	0,53	0,17	0,04	0,00	20,99	84,51	17,68	7,47	13,25	0,71	0	0	0	0	0,07		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	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		41,02	15,50	44,23	0,00	114,37	1054,09	190,8	146,8	484,1	8,87	19,53	1117,4	11,53	0,38	66,96		
Полдник																			
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	0,00	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0		
	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		1,56	0,56	0,86	0,00	35,66	155,37	17,2	10	21,2	3,1	0,4	0,6	0,34	0,03	4		

Ужин																
Икра свекольная № 48, сб.2016г.	100	2,03	0,00	7,14	0,00	10,53	118,82	35,05	23,6	48,17	1,4	0	35,52	3,76	0,03	3,5
Биточки из говядины №99, сб. 2018 г.	100/40	15,28	12,53	15,19	0,00	19,30	279,45	40,77	33,41	160,1	1,53	12,82	89,26	3,21	0,06	0,35
Макароны отварные с овощами №218, сб. 2016г.	220	6,34	0,06	9,26	0,00	34,29	254,58	21,97	21,78	63,36	1,07	46,73	734,46	1,16	0,07	1,08
Чай с сахаром №300 сб. 2018г.	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 пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	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		31,50	12,59	32,85	0,00	115,92	921,53	131,7	124,9	417,1	7,56	59,55	859,95	9,63	0,35	4,94
Второй ужин																
Йогурт 5	110	4,24	4,51	1,45	0,00	5,91	56,10	120	14,36	90,92	0,1	6,6	11	0	0,02	0,26
Итого за прием		4,24	4,51	1,45	0,00	5,91	56,10	120	14,36	90,92	0,1	6,6	11	0	0,02	0,26
Итого за день		105,94	58,16	122,25	0,00	382,50	3118,32	892,5	400,7	1510	23,9	425,4	2536,1	26,34	0,97	82,39