

МЕНЮ ООО "ДАН" ШИ №1

6 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 | Al,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | жидкая ТТК | 250/7 | 10,18 | 6,30 | 11,43 | 0,00 | 40,70 | 308,36 | 265,3 | 35,94 | 216,2 | 0,61 | 73,67 | 32,65 | 0,05 | 0,12 | 1,15 |
| | Какао с молоком ТТК | 200 | 4,64 | 4,35 | 4,54 | 0,00 | 15,72 | 121,48 | 161,4 | 27,14 | 131,1 | 0,62 | 18 | 33,07 | 0,01 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | Итого за прием | | 21,97 | 14,65 | 28,61 | 0,00 | 75,82 | 655,38 | 587 | 84,53 | 474 | 2,15 | 182,2 | 166,72 | 0,74 | 0,23 | 2,03 |
| 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 "Пестрый" №33, сб.2018 г. | 100 | 1,21 | 0,00 | 4,56 | 0,00 | 10,78 | 92,09 | 28,22 | 16,42 | 30,65 | 1,43 | 0 | 3 | 2,34 | 0,01 | 1,73 |
| | Рассольник ленинградский №56 сб.2018г. | 300/10 | 2,88 | 0,32 | 6,01 | 0,00 | 18,87 | 147,70 | 27,65 | 27,82 | 81,86 | 1,04 | 27,79 | 294,14 | 0,33 | 0,1 | 8,05 |
| | Тефтели рыбные № 87, сб.2018 г. | 80/40 | 11,60 | 0,41 | 10,62 | 0,00 | 14,09 | 201,64 | 19,41 | 8,51 | 27,13 | 0,44 | 11,34 | 95,99 | 3,99 | 0,03 | 2,04 |
| | Картофельное пюре № 146 сб. 2018 г. | 220/6 | 4,46 | 0,99 | 5,74 | 0,00 | 29,39 | 194,94 | 52,03 | 41,66 | 121,8 | 1,51 | 25,2 | 52,08 | 0,25 | 0,17 | 15,22 |
| | Компот из свежих плодов №ТТК | 200 | 0,15 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 11,74 | 48,84 | 5,87 | 3,13 | 3,83 | 0,79 | 0 | 2 | 0,08 | 0,01 | 1,6 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 7,11 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 43,47 | 220,95 | 20,7 | 29,7 | 78,3 | 1,8 | 0 | 0 | 1,17 | 0,14 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| | Итого за прием | | 30,72 | 1,72 | 28,57 | 0,00 | 145,04 | 1002,86 | 171,4 | 150,7 | 422,5 | 8,96 | 64,33 | 447,71 | 8,86 | 0,55 | 28,65 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| Пирожки печеные с капустой №266, сб.2018г. | 75 | 5,10 | 0,78 | 6,14 | 0,00 | 26,95 | 188,67 | 28,34 | 11,53 | 49,64 | 0,75 | 29,6 | 5,21 | 0,04 | 0,05 | 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 | | 6,10 | 0,78 | 6,34 | 0,00 | 47,15 | 275,15 | 42,34 | 19,53 | 63,64 | 3,55 | 29,6 | 5,21 | 0,24 | 0,07 | 6,45 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная №47, сб. 2018г. | 100 | 1,92 | 0,00 | 7,72 | 0,00 | 9,09 | 118,78 | 30,03 | 39,63 | 63,17 | 0,96 | 0 | 1923,6 | 4,05 | 0,06 | 2,31 |
| Голубцы ленивые №126, сб.2018 г. | 240/40 | 25,77 | 17,56 | 21,64 | 0,00 | 19,17 | 383,24 | 92,03 | 56,18 | 240,3 | 2,34 | 23,72 | 47,02 | 3,45 | 0,09 | 20,36 |
| 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 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 | 50 | 3,30 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 16,70 | 96,69 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 0,5 | 0,7 | 0,09 | 0 |
| Итого за прием | | 35,01 | 17,56 | 30,47 | 0,00 | 78,21 | 756,57 | 151,3 | 135,8 | 426 | 6,28 | 23,72 | 1971,1 | 8,85 | 0,32 | 22,67 |
| 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 | | 101,78 | 40,38 | 100,90 | 0,00 | 389,76 | 2963,65 | 1198 | 471,6 | 1606 | 22 | 339 | 2668,8 | 19,36 | 1,28 | 66,27 |