

МЕНЮ ООО "ДАН" ШИ №1

12 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
Каша манная молочная																	
	жидкая ТТК	250/5	7,66	3,78	8,64	0,00	36,68	258,35	161,9	24,14	141,9	0,53	55,9	61,69	0,63	0,09	0,69
	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
	Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	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		20,25	8,18	22,43	0,00	100,78	700,08	347,4	84,28	361,9	3,16	132,9	160,06	2,03	0,3	1,47
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																	
	Икра свекольная № 48, сб.2018г.	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
	Суп крестьянский с крупой №65, сб.2016 г.	250/10	2,43	0,25	5,51	0,00	11,69	110,82	28,69	12,88	51,31	0,46	9	216,9	2	0,03	6,01
	Биточки рубленые из птицы (паровые) №128, сб.2016 г.	100/40	21,03	12,63	21,72	0,00	11,56	328,16	46,07	21,41	148,3	1,48	73,32	98,15	0,73	0,06	0,51
	Макароны отварные с овощами №218, сб. 2016г.	180	5,19	0,05	7,57	0,00	28,06	208,29	17,97	17,82	51,84	0,88	38,23	600,92	0,95	0,06	0,89
	Компот из плодов или ягод сушеных ТТК	200	1,20	0,00	0,06	0,00	20,25	91,42	34,4	21,7	29,53	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием		41,37	12,94	43,44	0,00	135,94	1145,39	199,3	148,7	484,9	8,67	120,6	1097,8	10,56	0,41	11,07
Полдник																	
	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
	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

Итого за прием		3,99	0,56	1,54	0,00	73,46	324,16	28,72	66,7	56,48	3,96	0,4	36,6	1,06	0,07	9,4
Ужин																
Сырники из творога (1 вариант) ТТК	185/40	26,67	23,98	34,03	0,00	32,43	550,03	233,6	41,85	338,2	1,28	169,4	224,84	3,59	0,1	0,48
Чай с сахаром №283 сб. 2016 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	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за прием		36,24	23,98	35,47	0,00	95,38	873,01	270,9	93,15	493,9	5,05	169,4	225,44	5,34	0,32	0,48
Второй ужин																
Йогурт 5	100	3,85	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00	109,1	13,05	82,65	0,09	6	10	0	0,02	0,24
Итого за прием		3,85	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00	109,1	13,05	82,65	0,09	6	10	0	0,02	0,24
Итого за день		107,86	49,75	104,80	0,00	444,52	3243,69	965,7	456,3	1511	21,7	429,2	1561,9	19,64	1,15	27,45