

# МЕНЮ ООО "ДАН" ШИ №1

14 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Запеканка из творога ТТК.	185/40	27,63	25,39	37,72	0,00	31,75	584,29	253,1	46,06	358,3	1,4	229	289,97	1,23	0,1	0,51
	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
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,43</b>	<b>29,89</b>	<b>42,14</b>	<b>0,00</b>	<b>58,46</b>	<b>753,55</b>	<b>416,4</b>	<b>70,93</b>	<b>493,1</b>	<b>1,96</b>	<b>247</b>	<b>322,97</b>	<b>1,49</b>	<b>0,18</b>	<b>1,29</b>
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>2,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>37,80</b>	<b>168,80</b>	<b>11,52</b>	<b>56,7</b>	<b>35,28</b>	<b>0,86</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0,72</b>	<b>0,04</b>	<b>5,4</b>
Обед																	
	Салат из белокачанной капусты №6, сб.2018г.	100	2,15	0,00	4,51	0,00	10,27	94,19	58,83	20,53	37,48	0,75	0	236,68	2,45	0,03	21,65
	Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2018 г.	300/10	2,31	0,32	5,78	0,00	14,38	123,02	44,32	25,16	57,52	1,17	27,79	303,74	0,3	0,05	9,54
	Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2018 г.	80/40	9,21	8,16	13,48	0,00	11,57	207,46	12,86	19,21	92,54	0,81	7,22	75,67	4,35	0,02	0,28
	Макаронные изделия отварные №227, сб.2018 г.	200/5	7,26	0,03	4,43	0,00	44,44	255,43	12,23	9,74	53,81	0,98	17,7	32,65	1,1	0,09	0
	Компот из плодов или ягод сушеных ТТК	200	1,20	0,00	0,06	0,00	18,62	85,21	34,36	21,7	29,53	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,35</b>	<b>8,51</b>	<b>29,72</b>	<b>0,00</b>	<b>150,14</b>	<b>1042,75</b>	<b>202,1</b>	<b>150,4</b>	<b>440,8</b>	<b>8,52</b>	<b>52,71</b>	<b>795,29</b>	<b>11,35</b>	<b>0,43</b>	<b>31,63</b>
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

<b>Итого за прием</b>		<b>1,56</b>	<b>0,56</b>	<b>0,86</b>	<b>0,00</b>	<b>35,66</b>	<b>155,37</b>	<b>17,2</b>	<b>10</b>	<b>21,2</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>
Ужин																
Куры отварные №132																
сб.2018 г.	110	27,45	27,39	23,08	0,00	0,39	319,32	22,58	23,07	195,1	2,17	58,52	120,38	0,85	0,07	1,05
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 пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	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
<b>Итого за прием</b>		<b>42,09</b>	<b>27,43</b>	<b>30,63</b>	<b>0,00</b>	<b>83,13</b>	<b>807,68</b>	<b>178,5</b>	<b>117,9</b>	<b>442,5</b>	<b>7,77</b>	<b>86,84</b>	<b>289,73</b>	<b>3,08</b>	<b>0,36</b>	<b>49,94</b>
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
<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>116,42</b>	<b>72,06</b>	<b>110,27</b>	<b>0,00</b>	<b>370,93</b>	<b>3033,04</b>	<b>1060</b>	<b>430,3</b>	<b>1617</b>	<b>22,4</b>	<b>426,1</b>	<b>1486,6</b>	<b>16,93</b>	<b>1,09</b>	<b>93,34</b>