МЕНЮ ЗАВТРАКИ с 12 лет

1 день

	1	T	1	1 день	•			1		ı	
Dayway	N ₀	Помусторомую	Выход,	Химич	еский (состав		Co	Ma	E.	C
Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Г	Белки	Жир ы	Углев оды	Ккал	Са (мг)	Мg (мг)	Fе (мг)	(мг)
	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	183	Каша жидкая гречневая молочная с маслом	150	5,5	8,8	26	205	132	61	1,8	0,4
Завтрак	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	ТТК	Компот из сухофр	200	0,7	0	26,3	108	34,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	600	14,7	14,9	94,3	570,4	222,8	112,1	8	177,1

n	NC.	Наименование блюд	Выход	Хими	ческий	і состав		<u> </u>	N	Fe	-
Рацион питания Завтрак	№ РЦ			Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	Са (мг)	Мg (мг)	(мг)	С (мг)
	270	Тефтели из	110	10,5	13	11,3	204,2	31,2	20,5	0,9	1,1
	278	говядины	110	0,5	1,3	2	21,3	6,6	0,8	0,1	0,3
	203	Макароны отварные	145	4,3	4,5	32,2	185	9,3	5,1	0,5	0
Завтрак	71	Помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	389	Сок плодовый	250	1,2	0	26,6	111	17,5	10	3,5	5,0
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	655	20,7	20,5	101,9	672,9	90,1	71,4	6,9	31,4

3 день

Рацион	No	Наименование	D	Химич	еский с	остав	(Ca	Ma	T.	C
Рацион питания	№ РЦ	блюд	выход, г	Белки	Жир ы	Угле воды	Ккал	Са (мг)	Мg (мг)	Fе (мг)	(мг)
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	291	Плов из птицы	250	21,6	11,5	49,4	387	46,5	64	2,2	7,9
20000000		Салат из свеж капус	80	0,7	3	5,9	56,1	200	10	0,3	0,3
Завтрак	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	590	27,38	25,72	105,3	764,5	651	117,5	4,7	11,5

	№	Наименование В	Drywar	Хими	ческий	і состав		Ca	Ma	T o	C
	РЦ	блюд	выход, г	Белк и	Жир	Углево ды	Ккал	Са (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	(мг)
	239	Тефтели рыбные	110	9,9	9,5	13,6	179,5	52,9	33	0,8	1,2
Рацион	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
питания	70	Огурец соленый	65	0,5	0,13	1,1	7,6	15	8,6	0,6	3,2
	378	Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Хлеб ржаной	40	3	0,5	15	80,4				
		Итого:	765	23,6	20,43	100,7	686,3	477,9	128,2	3,94	15,9

5 день

Daversare	NG.	Наименование блюд	Выход	Хими	ческий	і состав		Ca	Ma	E.	C
Рацион питания	№ РЦ			Белк и	Жир	Углево ды		Са (мг)	Мg (мг)	Fе (мг)	С (мг)
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
	ТТК	Бефстроганов	100	15,4	7,5	2,18	137,5	21,5	13,9	4,7	1,0
	ТТК	Рагу из овощей	180	3,3	7,9	13,4	138	59,4	36	1,2	21
Завтрак	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	680	28	22,5	78,1	625,5	454	107,9	7,44	23,1

6 день

Ma	Наименование	Выход	Химический состав				Ca	Ma	Fe	C
РЦ	паименование блюд		Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	(мг)	мг)	ге (мг)	(мг)
386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
182	Каша жидкая пшенная с маслом	150	5,6	8,9	26,2	207	103	32	0,8	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	0,5	0,2	0,3	0,03
	Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
	Итого:	550	13,6	14,6	85,8	527	327,9	73,7	2,4	1,33
	386	РЦ блюд 386 Йогурт 182 Каша жидкая пшенная с маслом 376 Чай с сахаром Хлеб пшен(батон)	РЦ блюд , г 386 Йогурт 150 182 Каша жидкая пшенная с маслом 150 376 Чай с сахаром 200 Хлеб пшен(батон) 50	№ РЦ Наименование блюд Выход , г Белк и 386 Йогурт 150 4,8 182 Каша жидкая пшенная с маслом 150 5,6 376 Чай с сахаром 200 0,1 Хлеб пшен(батон) 50 3,1	№ РЦ Наименование блюд Выход и Белк и Жир ы 386 Йогурт 150 4,8 4,2 182 Каша жидкая пшенная с маслом 150 5,6 8,9 376 Чай с сахаром 200 0,1 0 Хлеб пшен(батон) 50 3,1 1,5	№ РЦ Наименование блюд Выход и Белк и Жир ы Углево ды 386 Йогурт 150 4,8 4,2 13,7 182 Каша жидкая пшенная с маслом 150 5,6 8,9 26,2 376 Чай с сахаром 200 0,1 0 19,9 Хлеб пшен(батон) 50 3,1 1,5 26	№ РЦ Наименование блюд Выход и ы ы ы ы ды Жир ы ды Углево ды Ккал 386 Йогурт 150 4,8 4,2 13,7 110 182 Каша жидкая пшенная с маслом 150 5,6 8,9 26,2 207 376 Чай с сахаром 200 0,1 0 19,9 80 Хлеб пшен(батон) 50 3,1 1,5 26 130	№ РЦ Наименование блюд Выход , г Белк и Жир ы Углево ды Ккал (мг) 386 Йогурт 150 4,8 4,2 13,7 110 183,6 182 Каша жидкая пшенная с маслом 150 5,6 8,9 26,2 207 103 376 Чай с сахаром 200 0,1 0 19,9 80 0,5 Хлеб пшен(батон) 50 3,1 1,5 26 130 11,5	№ РЦ Наименование блюд Выход уг Белк и Жир ы Углево ды Ккал ды Са (мг) Мд (мг) 386 Йогурт 150 4,8 4,2 13,7 110 183,6 22,5 182 Каша жидкая пшенная с маслом 150 5,6 8,9 26,2 207 103 32 376 Чай с сахаром 200 0,1 0 19,9 80 0,5 0,2 Хлеб пшен(батон) 50 3,1 1,5 26 130 11,5 15	№ РЦ Наименование блюд Выход , г Белк и Жир ы Углево ды Ккал ды Са (мг) Мд (мг) Fe (мг) 386 Йогурт 150 4,8 4,2 13,7 110 183,6 22,5 0,14 182 Каша жидкая пшенная с маслом 150 5,6 8,9 26,2 207 103 32 0,8 376 Чай с сахаром 200 0,1 0 19,9 80 0,5 0,2 0,3 Хлеб пшен(батон) 50 3,1 1,5 26 130 11,5 15 1,0

	N.C.	Наименование	Вых	Хими	ческий	і состав	-	C -	N/I -	Т-	С
	№ РЦ	блюд		Бе лк и	Жир ы	Углево ды		Са (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	(мг)
		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
Завтрак	259	Жаркое по- домашнему	260	25,5	11	25,6	303	31,9	60	3,5	13,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	382	Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	144	17,7	0,26	1,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	770	34,3	17,1	96	675,2	227	127,1	9,26	215,7

8 день

Darren	N.C.	Наименование блюд	Выхо	Химич	неский	состав		Ca	Ma	Fe	C
Рацион питания	№ РЦ			Белки	Жир ы	Углево ды	Ккал	Са (мг)	Мg (мг)	rе (мг)	(мг)
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	43	Голубцы ленивые	200	13,0	17,5	15,3	262,4				
		Винегрет	60	0,5	6,0	5,1	78,4				
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшен(батон)	30	1,9	0,9	15,6	78	6,9	9	0,6	0
		Итого:	700	21	37,2	72	700,8	299,2	61,84	5,6	176,4

9 день

Dawwar	No	Harrana arma	Вых	Химич	еский	состав		Ca	Ma	T.	C
Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	од, г	Белки	Жир ы	Углево ды	Ккал	Са (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	(мг)
	15	Сыр	20	2,6	5,8	0	70,6	200	10	0,3	0,3
	230	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	21,1	11,8	4,4	208	49	66	0,9	0,9
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
Завтрак	70	Огурец соленый	65	0,5	0,13	1,1	7,6	15	8,6	0,6	3,2
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб ржаной	40	3	0,5	15	80,4				
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	645	36,3	28,03	91,6	775,6	456,4	141,8	3,9	16

Рацион	№	Наименование блюд	Выхо	Хи	мичес соста		Ккал	Ca	Mg	Fe	С
питания	РЦ		д, г	Белк и	Жир	Углев оды	IXXXII	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	274	Куры отварные	100	9,4	12,3	8	180	40,3	24	6	1,2
Завтрак	TT K	Овощи тушеные	180	3,7	5,3	20,3	144	67	39,1	1,2	21,1
	348	Компот из кураги	200	0,5	0	26	106	34	17	0,6	0,44
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	570	21,5	23,1	80,6	616,4	172,2	99,3	9,7	22,74