



Примерное десятидневное меню, завтрак с 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					С, мг	
							К	Са	Mg	P	Fe	А, мкг	В	РЗ, мкг	ТЗ, мг	В1, мг		В2
1	десерт																	



Завтрак с 12 и старше																				
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом		100	1,58	5,97	9,22	92,55	259,1	43,53	14,24	29,98	0,57	0	16,46	2,52	2,74	0,03	0,03	0,59	0,79	37,73
4/1	Плов из мяса кур (филе)	250	18,66	16,51	48,91	426,49	168,6	26,73	41,4	184,89	1,91	33,32	2049,5	408,54	3,1	0,07	0,11	6,77	14,09	1,28
4/90	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53	8,02	2,03	0,56	1	0,04	0	0,44	0,1	0,01	0	0	0	0,01	0,78

Итого за "Завтрак с 12 и старше"												22,34	22,70	77,26	606,73	435,7	72,29	56,19	215,87	2,52	33,32	2066,4	411,16	5,85	0,1	0,14	7,36	14,89	39,79	
2 день																														
Завтрак с 12 и старше																														
11/4	Каша пшеница (жидкая) молочная с маслом сливочным											180	5,24	5,77	25,48	173,47	149,6	87,12	30,6	118,95	0,81	19,44	21,36	36,99	0,14	0,11	0,1	0,45	1,97	0,37
72/61	Блины с маслом (1/55)											55	8,66	10,51	14,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
-	Молоко стуженное											20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный											36,2	2,39	0,24	16,98	81,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
27/10	Чай (вариант 1)											200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Яблоко											140	0,56	0,56	16,24	68,15	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08	0	42	7	0,28	0,04	0,03	0,42	0,56	14

Завтрак с 12 и старше																			Завтрак с 12 и старше			
3 день																			3 день			
18,59																			18,80			
90,05																			90,05			
501,06																			501,06			
670,9																			670,9			
181,85																			181,85			
64,36																			64,36			
216,43																			216,43			
4,82																			4,82			
39,84																			39,84			
81,36																			81,36			
75,89																			75,89			
1,36																			1,36			
0,22																			0,22			
0,23																			0,23			
1,55																			1,55			
4,4																			4,4			
14,57																			14,57			
Завтрак с 12 и старше																			Завтрак с 12 и старше			
18/1																			18/1			
Огулец соевый (поджаренный)																			Огулец соевый (поджаренный)			
40																			40			
0,31																			0,31			
0,04																			0,04			
0,98																			0,98			
5,60																			5,60			
55,27																			55,27			
9,02																			9,02			
5,49																			5,49			
9,41																			9,41			
0,24																			0,24			
0																			0			
11,76																			11,76			
2																			2			
0,04																			0,04			
0,01																			0,01			
0,01																			0,01			
0,04																			0,04			
0,08																			0,08			
1,96																			1,96			
3/3																			3/3			
Картофельное пюре																			Картофельное пюре			
180																			180			
4,73																			4,73			
4,40																			4,40			
26,49																			26,49			
159,10																			159,10			
763,6																			763,6			
42,83																			42,83			
36,55																			36,55			
104,61																			104,61			
1,36																			1,36			
22,5																			22,5			
40,93																			40,93			
30,06																			30,06			
0,21																			0,21			
0,14																			0,14			
0,12																			0,12			
1,6																			1,6			
3,11																			3,11			
6,54																			6,54			
36/59																			36/59			
Терфенг из говядины с рисом в соусе томатном (вариант 1)																			Терфенг из говядины с рисом в соусе томатном (вариант 1)			
100																			100			
9,75																			9,75			
16,51																			16,51			
11,62																			11,62			
232,61																			232,61			
207,5																			207,5			
12,48																			12,48			
17																			17			
104,17																			104,17			
1,45																			1,45			
2,34																			2,34			
137,52																			137,52			
42,32																			42,32			
4,81																			4,81			
0,04																			0,04			
0,07																			0,07			
2																			2			
4,48																			4,48			
1,16																			1,16			
2																			2			
Хлеб пшеничный																			Хлеб пшеничный			
53,2																			53,2			
3,52																			3,52			
0,35																			0,35			
24,95																			24,95			
119,12																			119,12			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0																			0			
0</																						

Завтрак с 12 и старше																				
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2,68	5,08	16,97	98,35	158,6	94,01	13,03	71,17	0,14	19,2	16	35,6	0,04	0,03	0,11	0,16	0,65	3,66
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	11,94	8,47	15,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	144,7	116,55	13,3	83,7	0,11	20	9	22	0	0,03	0,14	0,09	0,8	0,52
Итого за "Завтрак с 12 и старше"		22,56	19,57	76,90	562,56	515,2	434,12	55,72	406,12	0,88	99,4	63,9	136,19	0,9	0,12	0,57	0,71	5,83	4,92	
5 день																				

Завтрак с 12 и старше

[illegible]

Которо за 'Завтрак с 12 и старшее
6 день

[illegible]

Много за 'Завтрак с 12 и старше
7 день

[illegible]

Итого за 'Завтрак с 12 и старше'
день

[illegible]

того за 'Завтрак с 12 и старше
ишь

[illegible]

