

*Меню шеф-повара*



Прием пищи наименование блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	N	К	Ca				
<b>Завтрак</b>																
сахар	10	60-70	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,1	0,3	0,2			
рис	40	60-70	2,8	0,24	30,8	133,6	0,032	0,016	0,62	10,4	21,6	9,6				
яйцо	1/2	60-70	3,75	2,88	0,175	39,25	0,0175	0,11	-	17,75	38,25	13,75				
сосиски	30	60-70	3,66	8,4	-	126	7,5	0,054	-	270	63,3	2,1				
м/сл	10	60-70	0,13	7,3	0,09	66,1	сл	сл	0	8,1	2,6	2,4				
хлеб	40	60-70	2,24	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	3,08	16,8	2,8				
повидло	10	60-70	0,04	-	6,53	24,7	-	-	-	-	-	-				
какао	6	200	0,0147	0,00672	0,01698	0,222	-	-	-	-	-	-				
молоко	220	200	6,16	7,04	10,34	127,6	0,0252	0,1638	1,26	105	306,6	254,1				
сахар	15	200	-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	0,15	0,45	0,3			
<b>Обед</b>																
Запеканка рисовая с сосисками м/сл, какао с молоком, хлеб с маслом, повидлой.																
помидоры	30	50-60	0,18	-	1,26	5,7	-	-	-	-	-	-	-			
огурцы	30	50-60	0,24	-	0,9	4,5	-	-	-	-	-	-	-			
перец сл.	5	50-60	0,065	-	0,285	1,35	-	-	-	-	-	-	-			
м/р	6	50-60	-	5,994	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-			
лук	5	50-60	0,085	-	0,475	2,15	0,0025	0,001	0,5	0,9	8,75	1,55				
Салат весенний, (помидоры, огурцы, перец, лук)																
мука	30	200-250	0,57	5,994	2,92	67,64	-	-	-	-	-	-	-			
яйцо	1/2	200-250	3,175	2,875	0,175	98,1	0,051	0,024	-	3	36	5,4				
укроп	5	200-250	0,125	0,025	0,225	39,25	0,0175	0,11	-	17,75	38,25	13,75				
томат	3	200-250	0,108	-	0,354	2,85	-	-	-	-	-	-				
карт.	60	200-250	1,2	-	11,82	49,8	0,072	0,03	18	16,8	340,8	0,6				
смет.	10	200-250	0,3	1	0,29	11,6	0,003	0,01	0,05	5	1,2	0,9				
лук	5	200-250	0,085	-	0,475	2,15	0,0025	0,001	0,5	0,9	8,75	1,55				
м/сл	5	200-250	0,065	-	0,045	33	сл	сл	0	4,05	1,3	1,2				
Суп домашняя лапша со сметаной м/сл.																

Прием пищи наименование блюда	Нетто	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Н	К	Са					
тефтели мясные, гарнир, макароны отварн. на м./сл			70	13,3	8,68	-	130,9	0,042	0,105	-	4,2	220,5	гп					
				0,35	0,15	3,865	16,15	0,004	0,002	-	1,3	2,7						
				0,136	-	0,76	3,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48					
				1,27	1,15	0,07	15,7	0,007	0,044	-	7,1	15,3	5,5					
				4,16	0,36	30,08	132,8	0,068	0,032	-	4	49,6	7,2					
				0,065	3,65	0,045	33	гп	гп	-	4,05	1,3	1,2					
				0,136	-	0,76	3,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48					
				0,13	-	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	2,1	20	5,1					
				-	4,995	-	4,995	-	-	-	-	-	-	-				
				0,125	0,025	0,225	1,6	0,0015	0,005	5	2,15	0,005	5					
Компот с яблок			70	5,6	0,7	36,4	168	11,2	0,056	-	9,1	18,2	173,6	11,2				
				28,45	25,06	95,029	658,865	0,007	0,021	-	0,15	0,45	0,3					
				0,28	-	7,91	32,2	-	-	-	-	-	-					
				0,28	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	-					
Творожная запеканка с сухоф., хлеб серый, печенье, соус сметан. сл., какао с молоком.			200	Поддник			89,05											
				0,28	-	22,88		89,05	-	-	-	-	-	-	-	-		
				80	11,2	8,8		0,8	136	0,032	0,216	0,4	32,8	89,6	128			
					0,565	0,035		3,665	60,25	0,007	0,0035	-	1,1	6	1			
					4,55	4,6		0,175	60,25	0,0175	0,0375	-	27,5	48,5	4			
					0,04	-		0,175	0,69	0,0005	0,0002	0,06	0,26	2,55	0,45			
					-	-		1,996	7,58	-	-	-	-	-	-			
					0,3	1,0		0,29	11,6	0,003	0,01	0,05	5	12,4	9			
					0,013	0,725		0,009	6,61	гп	гп	-	0,81	0,26	0,24			
					2,6	0,4		16	76	232	80	16	232	80	16			
					200	0,01452		0,0105	0,01674	23,04	0,04	0,26	1,2	100	292	242		
						5,8		7	9,4	120	-	-	-	0,15	0,45	0,3		
						-		-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	-		
					15				40	2,6	0,4	16	76	232	80	16		
										0,01452	0,0105	0,01674	23,04	0,04	0,26	1,2	100	292
5,8	7	9,4	120				-			-	-	0,15	0,45	0,3				
-	-	14,97	56,85	-			-			-	-	-	-					
0,01452	0,0105	0,01674	23,04	0,04			0,26			1,2	100	292	242					

Наименование блюда	Нетто	Брутто	Итого порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Н	К	Са						
печенье		30	30	2,34	2,43	23,49	91,2												
				27,422	26,400	73,447	589,82												
				72,727	81,244	256,796	1856,475												

X=4\*(72,727-2,10)+9\*(81,244-4,20)+4\*(256,796-10,77)=282,508+693,396+984,104=1960,008 к/к