Меню третьего дня МБДОУ №37

Прием пищи наименование блюда			Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У		B1	B2	C	N	K	Ca
Завтрак														
Яйцо отварное, хлеб с маслом, какао с мол.	яйца		50	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0,035	0,22	-	35,5	765	27,5
	хлеб		40	40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032		3,08	16,8	2,8
	масло		10	10	0,13	7,3	0,09	66,1	сл	сл		8,1	2,6	2,4
	сыр		15	15	3,51	4,5	-	55,65	0,006	0,045	0,384	150	17,4	150
	какао		0,06	200	0,0147	0,00672	0,01698	0.222						
	мол.		210		6,67	7,35	9,87	126	0,0252	0,1638	1,26	105	306,6	254,1
	сахар		15		-	-	14,79	56,85				0,15	1,2	0,3
					18,979	**28,996**	**42,481**	**495,922**						
Обед														
Салат	помидоры		30	50-60	0,18	-	1,26	5,7						
	огурцы		30		0,24	-	0,9	4,5						
	лук		5		0,085	-	0,475	2,15	0,0025	0.001	0,5	0,9	8.75	1,55
	масло раст.		8		-	7,992	7,992	7,992						
	перец болг.		8		0,104	сл.	0,424	8,1						
					0,609	**7,992**	**3,059**	**28,442**						
Рассольник со сметан., м/сл, м/сл., хл.	рис		15	200-250	1,05	0,09	11,595	48,45	0,012	0,006		3,3	18	3
	огурцы сол.		8		0,224	-	0,96	1,52						
	карт.		60		1,2	-	11,82	49,8	0,072	0,03	0,54	16,8	340,8	6
	лук		8		0,136	-	0,76	3,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48
	томат		3		0,33	0,06	0,114	0,69						
	петрушка		10		0,37	-	0,81	4,5	0,005	0,005	0,07	7,9	34	24,5
	м/сл		6		0,078	4,35	0,054	39,66	сл	сл		4,86	1,56	1,44
	сметана		10		0,3	1	0,29	11,6	0,003	0,01	0,05	0,5	12,4	9
	хлеб		70	70	5,6	0,7	36,4	168	11,2	0,056		259	91	17,5

	Прием пищи наименование блюда		Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
					Б	Ж	У		B1	B2	C	N	K	Ca
Картофельный соус с курицей на м/сл	куры		80	140-160	14,56	14,72	0,56	192,8	0,056	0,12	2,96	88	155,2	12,8
	картофель		140		2,8		27,58	116,2	0,168	0,07	28	39,2	795,2	14
	перец бол.		15		0,195	-	0,855	4,05						
	лук		8		0,136		0,76	3,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48
	морк.		10		0,13	-	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	2,1	20	5,1
	м/сл		5		0,065	3,65	0,045	33	сл	сл	-	4,05	1,3	1,2
					27,783	**24,57**	**93,303**	**680,45**						
компот с яблок.	яблоки		70	200	0,28		7,91	32,2	0,007	0,021	9,1	18,2	173,6	11,2
	сахар		15		-	-	14,97	56,1						
	вит. С		0,05											
					0,28	-	**22,88**	**88,3**						
							Полдник							
Пирог капустный, какао с молоком, хлеб серый	сахар		2	70-80	-	-	1,996	7,48	-	-	-	0,02	0,18	0,04
	мол.		30		0,78	0,96	1,41	17,4	0,009	0,039	0,3	15	43,8	36,3
	мука		40		4	0,4	30	134,07	0,068	0,032		4	48	7,2
	яйцо		1/5		1,27	1,15	0,07	15,7	0,007	0,044		7,1	15,3	5,5
	капуста		90		1,62	-	4,86	25,2	0,054	0,045	45	11,7	166,5	43,2
	лук		5		0,085	-	0,475	2,15	0,025	0,001	0,5	0,9	8,75	1,55
	м/р		8		-	7,992	-	7,992						
	томат		3		0,033	0,06	0,114	0,69						
	дрожжи		0,06		0,0276	0,0036	0,024	0,2388						
	соль													
	м/сл		5		0,065	3,65	0,045	33	сл	сл	-	4,05	1,3	1,2
	какао		0,06	200	0,0147	0,00672	0,01698	0.222						
	молоко		210		6,67	7,35	9,87	126	0,0252	0,1638	1,26	105	306,6	254,1
	сахар		15		-	-	14,97	56,85	-	-	-	0,15	0,45	0,3
	хлеб серый		40	40	2,6	0,4	16	76	232	80	16	232	80	16
					17,1003	**18,322**	**79,805**	**469,242**						
					64,142	**79,88**	**241,528**	**1762,356**						