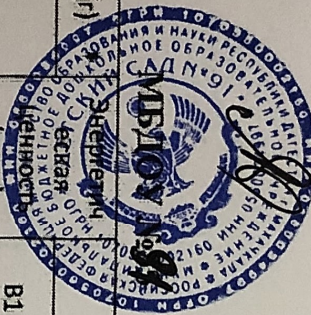


МЕНЮ ВТОРОГО ДНЯ



Прием пищи наименование блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	В1	В2	С	Н	К	Са

Завтрак

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	с/л	с/л	-	8,1	2,6	2,4
сыр	15	15	3,51	4,5	-	55,65	0,032	0,216	0,4	150	17,4	150
гречка	20	20	2,52	0,52	13,6	65,8	0,53	0,04	-	0,6	33,4	14
МОЛ.	210	200	6,67	7,35	9,87	126	0,0252	0,1638	1,26	105	306,6	254,1
М/сл	5		0,065	3,65	0,045	33	с/л	с/л		4,05	1,3	1,2
чай	0,06											
сахар	15	200	15,135	23,76	55,895	56,1				0,15	0,45	0,3
						416,05						

Обед

картошка	30		0,6		5,91	24,9	0,036	0,015	6	8,4	170,4	3
свекла	10		0,17		1,08	10	0,002	0,004	1	8,6	28,8	3,7
морковь	5	50-60	0,065		0,35	1,65	0,003	0,0035	0,25	1,05	50	2,55
зел. гор.	15		0,525	0,03	2,025	10,8						
кваш. кап.	10		0,08	-	0,18	1,4	0,006	0,005	5,0	1,3	18,5	4,8
М/р	6			5,994		53,94						
			1,44	6,024	9,545	102,69						
свекла	80		1,36		8,64	38,4	0,016	0,032	8	68,8	230,4	29,6
морковь	8	200-	0,104		0,56	2,64	0,0048	0,0056	0,08	1,68	16	4,08
картошка	60	250	1,2		11,82	49,8	0,072	0,03	0,54	16,8	340,8	6
М/сл	6		0,078	4,35	0,054	39,66	с/л	с/л	-	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
лук	8		0,136		0,76	3,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48

Салат Венигрет

Свицольник на м/сл со сметанной

Прием пищи наименование блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г) *			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Н	К	Са			
Голубцы ленивые с болгарским перцем, м/сл.	мясо	80	140-	15,12	9,92	-	0,048	0,12	сл	48	25,2	7,2			
	рис	5	160	0,35	0,03	3,85	0,004	0,002		1,3	2,7	1,2			
	лук	10		0,17		0,95	0,005	0,02	1	1,8	17,5	3,1			
	перец сл.	80		сл	4,24	20,8									
	укроп	5		0,125	0,025	0,225	0,0015	0,005	5	2,15	0,005	5			
	м/сл	5		0,065	3,65	0,045				4,05	1,3	1,2			
	хлеб	70	70	5,6	0,7	36,4	11,2	0,056	-	259	91	17,5			
	сок виногр.	180	180	29,488	26,415	98,154	629,95	0,09	6,48	10,8	46,8	459	81		
	вит С.	0,05		0,54		33,3	129,6								
				0,54		33,3	129,6								
Полдник															
Овощное рагу с картошкой, чай мол. сл., кл. серый	баклажан	80		0,48	0,08	4,4	0,024	0,024	12	1,6	190,4	12			
	морковь	25		0,325	-	1,75	0,015	0,0175	1,25	5,25	50	12,75			
	лук	10	140	0,17	-	0,95	0,005	0,002	0,02	1,8	1,75	3,1			
	м/р	10		-	9,99	-									
	картофель	80		1,6		15,76	0,096	0,04	12,8	22,4	454,4	8			
	помидоры	20		0,12	-	0,84									
	хлеб серый	40	40	2,6	0,4	16	232	80	16	232	80	16			
	чай	0,06								0,17	0,51	0,68			
сахар	17	200	5,295	10,47	56,666	332,28									
			54,687	69,185	281,126	1850,792									

$$X=4*(54,687-210)+9*(69,185-420)*4(281,26-10,77)=210,348+584,865+1081,96=1877,173 \text{ к/к}$$