

Меню четвертого дня

МНО



Прием пищи наименование блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Н	К	Са		

Завтрак

Творожная запеканка с изюмом со смет., хлеб с маслом, сыр, чай сл. мол.	Творог	80	70-80	11,2	8,8	0,8	136	0,032	0,216	0,4	32,8	89,6	128
	изюм	10		0,04	-	1,75		0,005	0,002	0,6	2,6	25,5	4,5
	яйцо	1/2		3,175	2,875	0,175	36,25	0,0175	0,11	17,75	38,25	13,75	
	манка	5		0,565	0,035	3,665	16,3	0,007	0,0035	1,1	6	1	
	сахар	2		-	-	1,996	7,48	-	-	-	0,02	0,18	0,04
	смет.	10		0,3	1	0,29	11,6	0,003	0,01	0,05	0,5	12,4	9
	м/сл	2		0,026	1,45	0,018	13,22	0,0002	0,0002	-	1,62	0,52	0,48
	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	сг	сг	0	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
чай	6	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	15		-	-	14,97	56,85	-	-	-	0,15	0,45	0,3	
молоко	230		6,44	0,96	10,81	113,4	0,03	0,299	2,3	115	335,8	278,3	
			27,626	27,36	51,884	591,7							

Обед

Салат Винегрет м/р.	картофель	30	50-60	0,6	-	5,91	24,9	0,036	0,015	6	8,4	170,4	3
	зел. горош.	15		0,48	0,03	0,975	6,0	0,135	0,027	-	4,05	109,65	13,35
	кв. капуста	10		0,18	0,01	0,47	2,7	0,006	0,005	5,0	1,3	18,5	4,8
	свекла	10		0,17	1,08	-	10	0,002	0,004	1	8,6	28,8	3,7
	м/р	6		-	5,994	-	53,94						
	морковь	5		0,065	-	0,35	1,65	0,003	0,0035	0,25	1,05	10,0	2,55
	фасоль	10	200-	1,495	7,114	7,705	99,19						
	макаронны	15	250	2,3	0,16	4,74	31,4	0,01	0,018	-	2,7	73,1	8,9
	морковь	10		1,56	0,135	11,28	49,8	0,0255	0,012	-	1,5	18,6	2,7
	суп, шорпа с фасолью со смет.,	10		0,13	-	0,07	3,3	0,006	0,007	0,1	2,1	20	5,1

