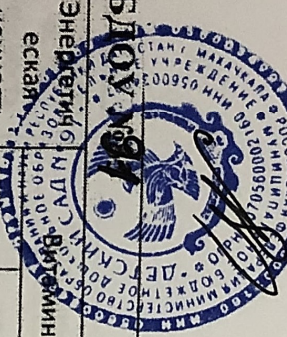


МЕНЮ ПЯТОГО ДНЯ

МБДОУ №87



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		

Завтрак

Каша пшеничная, мол., м/сл, хлеб с маслом, кофейн. напиток, мол.	пшенич.	20	200	2,06	0,18	14,84	65,4	0,034	0,016	0,24	2	24,4	3,6	
	молоко	210		6,67	7,35	9,87	126	0,0252	0,1638	1,26	105	306,6	254,1	
	масло	4		0,052	2,9	0,036	26,44	сл	сл	-	-	3,24	1,04	0,96
	сахар	5		-	-	4,99	18,95	-	-	-	0,05	0,15	0,1	
	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	661	сл	сл	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	
коф. напиток.	0,06	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
сахар	17		-	-	16,966	64,43	0	0	-	0,17	0,51	0,68		
				14,662	22,67	64,112	443,08							

Обед

Салат. Сельдь с луком м/р.	сельдь	40	50-60	7,2	3,6	-	61,2	0,048	0,144	сл	25,6	113,2	14,8
	лук	8		0,136	-	0,76	3,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48
	м/р	8		-	7,992	-	71,92						
	макаронны	15	200-	7,336	11,592	0,76	136,56	0,0255	0,012	-	1,5	18,6	2,7
	морковь	10	250	1,56	0,135	11,28	49,8	0,006	0,007	0,1	2,1	20	5,1
	лук	8		0,136	-	0,07	3,3	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48
	м/сл	5		0,065	3,65	0,76	3,44	сл	сл	-	4,05	1,3	1,2
	сметана	10		0,3	1	0,29	11,6	0,003	0,01	0,05	0,5	12,4	9
	картофель	60		1,2	-	11,82	49,8	0,072	0,03	0,54	16,8	340,8	6,0
	Суп макаронный на м/сл со смет.,												
котлеты уринные паровые	куры	80	70-80	14,56	14,72	0,56	192,8	0,056	0,12	2,96	88	155,2	12,8
	яйцо	1/5		1,82	1,84	0,07	24,1	0,007	0,015	-	11	19,4	1,6
	хлеб	10		0,56	0,11	4,33	19,9	0,011	0,008	-	60	9,4	0,34

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				
лук	8		0,136	-	0,76	3,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48				
мука	5		0,515	0,045	3,71	16,35	0,0085	0,004	0	0,5	6,1	0,9				
картофель	140	120-	2,8	-	27,58	116,2	0,168	0,07	28	39,2	795,2	14				
молоко	20	140	0,56	0,64	0,94	1,6	0,006	0,026	0,2	10	29,2	24,2				
м/сл	5		0,065	3,65	0,045	33	сл	сл	-	4,05	1,3	1,2				
лук	8		0,136	-	0,76	3,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48				
яйцо	1/5		1,27	1,15	0,07	15,7	0,007	0,044	-	7,1	15,3	5,5				
хлеб	70	70	5,6	0,7	36,4	168	11,2	0,56		259	91	17,5				
сок абрик.	180	200	0,9	-	24,66	100,8	0,018	0,054	23,4	46,8	446,8	28,8				
вит. С	0,05		32,313	27,64	124,15	982,83										

Полдник

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				
сахар	2		-	-	1,996	7,48							0,02	0,18	0,04	
мука	40		4,12	0,36	29,68	130,8	0,068	0,032	0	4	48,8	7,2				
молоко	20		0,56	0,64	0,94	11,6	0,006	0,026	0,2	10	29,2	24,2				
дрожжи	0,06	70-80	0,0258	0,0036	0,024	0,231										
м/сл	2		0,026	1,45	0,018	13,22	0,0002	0,0002	0	1,62	0,52	0,48				
яйцо	1/3		2,159	1,955	0,119	26,69	0,0119	0,0748		12,07	26,01	9,35				
капуст	100		1,8		5,4	28	0,06	0,05	0,4	13	185	48				
м/р	6		-	5,994	-	5,994										
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										
чай	0,06	200														
молоко	180		5,04	5,76	8,46	104,4	10,44	0,234	1,8	90	262,8	217,8				
сахар	17		-	-	16,966	64,43										
яблоки	100	100	0,4	-	11,3	46	0,01	0,03	46	26	248	16				

хлеб серый

пищи наименова ние блюда	Нетто	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Н	К	Са
Хлеб серый		40	40	2,6	0,4	16	76	232	80	16	232	80	16
				17,196	16,622	91,777	518,975						
				71,507	78,524	280,799	1944,875						

$$=4*(71,507-210)+9*(78,524-4,20)+4*(280,799-10,77)=277,628+668,916+1080,116=2026,66 \text{ к/к}$$