

Меню девятого дня

МБДОУ №81

Прием пищи
наименование блюда

Брутто

Масса
порции
(г)

Пищевые вещества (г)

Б

Ж

У

Завтрак

Энергетическая
ценность
(ккал)

Витамины (мг)

В1

В2

С

Н

К

Са

Минеральные вещества

Вареники ленивые м/сл, со сметаной, хлеб с маслом, чай сл. мол.

Мука	25	120-140	2,5	0,25	18,75	81,75	4,25	0,02		2,5	30	4,5
Творог	50		8,0	5,5	0,5	85	0,02	0,135	0,25	20,5	56	80
М/сл	5		0,065	3,65	0,045	33	сл	сл		4,05	1,3	1,2
Сметана	5		0,15	0,5	0,145	5,8	0,0015	0,0008	0,25	2,5	6,2	4,5
Яйцо	1/6		1,016	0,92	0,056	12,56	0,028	0,0056		5,68	12,24	4,4
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	0	8,1	2,6	2,4
Сахар	15	200	-	-	14,97	56,85	-	-	-	0,15	0,45	0,3
Чай	0,6											
Молоко	220		6,16	7,04	10,34	127,6	0,0252	0,1638	1,26	105	306,6	254,1
			20,261	25,91	61,746	433,26						

Обед

салат буранчо
яблоч.

Бурак	50		1,02	-	6,48	28,8	0,012	0,024	0,12	51,6	172,8	22,2
Яблоки	15		0,08	-	2,26	9,2	0,002	0,006	0,06	5,2	49,6	3,2
М/р	6			5,994		53,94						
Лук	3		0,051		0,285	1,29	0,0015	сл	0,3	0,54	5,25	0,93
			1,151	5,994	9,025	93,23						

со сметаной

Горох	30	200-	6,9	0,48	14,22	94,2	0,27	0,054		8,1	219,3	26,7
Картофель	60	250	1,2	-	11,82	49,8	0,072	0,03	0,54	16,8	340,8	6
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
Сметана	5		0,15	0,5	0,145	5,8	0,0015	0,0008	0,25	2,5	6,2	4,5
Морковь	8		0,104	-	0,56	2,64	0,0048	0,0056	0,08	1,68	16	4,08
Хлеб	70	70	5,6	0,7	36,4	168	11,2	0,056	-	259	91	17,5
Капуста	140		0,0324	-	7,56	39,2	0,084	0,07	70	18,2	259	67,2
Мясо	70		13,3	8,68		130,9	0,042	0,105		42	220,5	6,3

Прием пищи наименова ние блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Н	К	Са	
Голубцы с мясом м/сл, с подл.,	лук	10	0,17		0,95	4,3	0,005	0,002	1	1,8	17,5	3,1	
	м/сл	4	0,052	2,92	0,036	26,4	0,0004	0,004		3,24	1,04	0,96	
	рис	5	0,35	0,03	3,865	16,3	0,003	0,002	-	1,3	2,7	1,2	
	зелень	3	0,075	0,0015	0,135	0,96	0,0009	0,003	3	1,29	10,05	6,69	
			28,134	16,9615	76,496	574,77							
Компот с яблок	яблоки	70	0,28		7,91	32,2	0,007	0,021	9,1	18,2	173,6	11,2	
	сахар	17	-	-	16,966	64,43	-	-	-	0,17	0,51	0,34	
	вит. С	0,05		-									
			0,28	-	24,876	96,63							
Подпись													

Подсумок

яйцо	1 шт.	70-80	6,35	5,75	0,35	78,5	0,035	0,22	-	35,5	76,5	27,5		
мука	5		0,5	0,05	3,75	16,35	0,0085	0,004	-	0,5	6,0	0,9		
молоко	30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,009	0,039	0,3	1,5	43,8	36,3		
м/сл	2		0,026	1,45	0,018	13,22	сл	сл	0,0022	1,62	0,52	0,48		
сахар	15	200												
какао	0,06		0,0147	0,00672	0,01698	56,85				0,15	1,2	0,3		
молоко	200		5,8	7	9,4	120	0,04	0,26	1,2	100	292	242		
хлеб серый	40	40	2,6	0,4	16	76	232	80	16	232	80	16		
печенье	30	30	2,1	3,54	22,32	125,1	0,018	0,024	-	10,8	27	6		
			18,230	18,796	68,054	503,642								
			68,566	67,661	240,197	1701,702								

$$4*(68,566-2,10)+9*(67,661-4,20)+4*(240,197-10,77)=265,864+571,149+917,708=1754,721 \text{ к/к}$$