

Меню седьмого дня										МБДОУ №37			
Наименование блюда	Бруто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	N	K	Ca	
<b>Завтрак</b>													
ячка		20	200	2,08	0,26	15,32	153,4	0,034	0,016	-	2,0	24,4	3,6
молоко		210		5,88	6,72	9,87	121,8	0,063	0,273	2,1	105	303,6	24,2
хлеб		40	40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	3,08	16,8	2,8	
м/сл		10	10	0,13	7,3	0,09	66,1	сл	сл	8,1	2,6	2,4	
помидор		15		0,06	-	9,795	37,05						
чай		0,06	200										
сахар		15		-	-	14,97	56,85	-	-	0,15	0,45	0,3	
молоко		180		5,04	5,76	8,46	104,4	0,054	0,234	1,8	90	262,8	217,8
		15,43	20,48	75,825		619,2							
<b>Обед</b>													
баклажаны		50	50-60	1,02	6,48	28,2	0,012	0,024	0,12	57,6	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		5		-	4,995	-	44,95						
сахар		2			1,996	7,48	-	-	-	0,02	0,18	0,04	
бурачный яблочный м/р													
суп рисовый на м/сл со сметаной.													
рис		15	200-	1,1	4,995	10,736	89,83						
м/сл		5	250	0,065	3,65	0,045	33	сл	сл	4,05	1,3	1,2	
сметана		11		0,33	1,1	0,319	12,76	0,003	0,011	0,055	5,5	13,64	9,9
лук		8		0,135	-	0,76	3,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48
картофель		60		1,2	11,82	49,8	0,072	0,03	18	16,8	340,8	0,6	
томат		3		0,033	0,06	0,114	0,69						
мука		40	140-	4	0,4	30	134,07	0,068	0,032	4	48	7,2	
яйцо		1/5	160	1,27	1,15	0,07	15,7	0,007	0,044	7,1	15,3	5,5	
томат		3		0,033	0,06	0,114	0,69						



Прием пищи	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кикал)	Витамины (мкг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	N	K	Ca
ните блюда												
куры		80				14,56	14,72	0,56	192,8	0,056	0,12	-
чеснок		3								88	151,2	12,8
м/сл		6				0,078	4,35	0,054				
хлеб		70				5,6	0,7	36,4	168	11,2	0,056	4,86
яблочки						28,355	26,34	91,806	790,54			1,56
сахар		70	200	0,28			7,91	32,2	0,007	0,021	91	1,44
вит. С		15		-		14,97	56,85		-	-	0,15	17,5
		0,05				0,28	22,88	89,05				173,6
												11,2
манка		5	70-80									
м/сл		1	0,565	0,035	3,665	16,3	0,007	0,0035	-	1,1	6	1
яйцо		1/2	0,813	0,725	0,009	6,61	ca	ca	-	0,81	0,26	0,24
творог		60	3,175	2,875	0,175	39,25	0,0175	0,11		17,75	38,25	13,75
дрожжи		0,06	9,6	6,6	0,6	51,6	0,024	0,162	0,3	24,6	67,2	96
сахар		15	0,0258	0,0036	0,024	0,231						
			-	-	14,97	56,85	-	-	-	0,15	0,45	0,3
кефир		180	180	5,04	5,76	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	90	262,8
сахар		10		-	-	9,98	37,9					216
хлеб серый		40	40	2,6	0,4	16	76	232	80	16	232	80
бананы		100	100	1,5	-	22,4	91	0,04	0,05	10	31	350
						23,313	16,698	75,203	368,181			8
						68,478	68,513	276,45	1866,971			

$$:4*(68,478-2,10)+9*(68,513-4,20)+4*(276,45-10,77)=265,512+578,817+1062,72=1907,049$$