

Меню десятого дня

МБДОУ №31



Прием пищи наименование блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	N	K	Ca		
														Б	Ж
Завтрак															
пшено	20	200	2,4	0,6	14	66,8	0,124	0,008		8	40	5,4			
молоко	210		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	сл	сл		4,05	1,3	1,2			
сахар	5		-	-	4,99	18,7				0,03	0,15				
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		сл	сл		8,1	2,6	2,4			
сыр	10	10	2,34	3	-	33,727	0,003	3	0,15	100	11,6	100			
какао	0,06	200	0,0147	0,00672	0,01698	0,222				100	292	242			
молоко	200		5,8	7	9,4	120	0,04	0,26	1,2	100	292	242			
сахар	20		19,659	29,346	55,731	478,049									
Обед															
лук реп.	25	50-60	0,425	-	2,375	10,75	0,0125	0,005	2,5	4,5	43,75	7,75			
зел. горош.	15		0,525	0,03	2,025	10,8									
м/раст.	8		-	7,992	-	7,992									
			0,95	8,022	4,4	29,542									
капуста	60	200-	1,08		3,24	16,8	0,036	0,03	30	7,8	111	28,8			
морковь	10	250	0,13		0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	2,1	2	5,1			
свекла	10		0,17		1,08	4,8	0,002	0,004	0,2	8,6	28,8	3,7			
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	0,025	2,5	6,2	4,5			
лук реп.	8		0,136		0,76	38,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48			
томат	6		0,066	0,012	0,228	1,38									
зелень	3		0,075	0,0015	0,135	0,96	0,0009	0,003	3	1,29	10,05	6,69			
перец бол.	6														
картофель	60		1,2	-	11,82	49,8	0,072	0,03	0,54	16,8	340,8	6			

Каша пшеничная, мол., м/сл. Хлеб с маслом. Какао с мол., сыр.

салат луков., зел., топ. м/р.

суп из м/сл со сметан., х/ло

