

**Меню шестого дня, МБОУ № 91**

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**

наша манная, молоко, м/сл, хлеб с маслом, чай сладкий	Манка	14	200	1,582	0,098	10,262	45,64	0,0196	0,0098		3,08	16,8	2,8	
	Молоко	210		6,67	7,35	9,87	126	0,0252	0,1638	1,26	105	306,6	254,1	
	Масло	5		0,065	3,625	0,045	33,05		Сл	Сл	4,05	7,3	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		240	37,6	16	
	масло	10	10	0,325	7,25	0,09	8,1							
	чай	0,06	200											
	Сахар	15			-	14,97	56,86	-	-	-	0,15	0,45	0,3	
					<b>10,882</b>	<b>18,763</b>	<b>57,577</b>	<b>367,95</b>						

**Обед**

хлеб	свекла	60	50-60	1,02	-	28,8	6,48	0,012	0,024	6	51,6	172,8	22,2
	яблоки	15		0,072	-	1,755	7,05	0,0015	0,0045	1,95	3,9	37,2	2,4
	М/р	5		-	4,995	-	4,995						
	Сахар	3		-	-	2,994	2,994	-	-	-	0,03	0,09	0,06
					<b>1,092</b>	<b>4,995</b>	<b>33,549</b>	<b>21,519</b>					
	картофель	60		1,2	-	11,82	49,8	0,072	0,03	0,54	16,8	340,8	6,0
	свекла	15		0,225	0,015	1,5	6,3	0,003	0,006	1,0	12,9	43,2	5,55
	Морковь	10	250 г	0,13	-	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	2,1	20	5,1
	лук реп.	8		0,112	-	0,728	3,28	0,004	0,0016	0,8	1,44	14,0	2,48
	Сметана	11		0,33	1,1	0,319	18,26	0,0033	0,0121	0,033	5,5	13,64	9,9
	Укроп	5		0,125	0,025	0,225	1,6	0,0015	0,005	5	2,15	0,005	5
	Масло	5		0,065	3,625	0,045	33,05		Сл	Сл	4,05	1,3	1,2
	Томат	6		0,066	0,012	0,228	1,38						
	капуста	60		1,08	0,6	2,82	16,2	0,036	0,03	30	7,8	111	28,8
	хлеб	70	70	5,6	0,7	36,4	168	11,2	0,056	-	259	91	17,5



Пръем пищи наименования блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергич еская ценность (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Н	К	Са			
картофельное пюре, м/сл. Куры горн.	картофель	140	140-	2,8	-	27,58	116,2	0,168	0,07	28	39,2	795,2	14		
	молоко	30	160	0,84	0,96	1,41	17,4	0,009	0,039	0,3	1,5	43,8	36,3		
	М/сл	3		0,039	2,175	0,027	19,83	0,0003	0,0003	0,0033	2,43	0,78	0,72		
	соль	3													
	куры	70		12,74	12,88	0,49	168,7	0,049	0,105		77	135,8	11,2		
	куры	80		14,56	14,72	0,56	19,28	0,056	0,04		88	155,2	12,8		
	морковь	10		0,13	-	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	2,1	20	5,1		
	лук	8		0,112		0,728	3,28	0,004	0,0016	0,8	1,44	14,0	2,48		
	сок ябл.	180	200	40,029	36,812	86,055	647,51								
	вит. С	0,05		0,72		31,5	124,2	0,09	0,036	10,8	46,8	459	81		

Подник

Пръем пищи наименования блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергич еская ценность (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Н	К	Са			
с молоком, хлеб серый	М/сл	3	70-80	0,039	2,175	0,027	19,83	0,0003	0,0003	0,0033	2,43	0,78	0,72		
	Мука	40		4,12	0,36	29,68	130,8	0,068	0,032	0	4	48,8	7,2		
	Мол.	30		0,78	0,96	1,41	17,4	0,009	0,039	0,3	1,5	43,8	36,3		
	яйцо	1/4		1,65	1,495	0,091	20,41	0,009	5,72	-	9,23	19,89	7,15		
	сахар	8		-	-	7,984	30,32								
	творог	50		8,0	5,5	0,5	85	0,02	0,135	0,25	20,5	56	80		
	изюм	10		0,04	-	0,175	0,69	0,0005	0,0002	0,06	0,26	2,55	0,45		
	дрожжи	0,06		0,0258	0,0036	0,024	0,231								
	какао	0,06	200	0,0147	0,00672	0,01698	0,222								
	молоко	200		5,6	6,4	9,4	116	0,06	0,26	2	100	292	242		
сахар	15		-	-	14,97	56,86	-	-	-	0,15	0,45	0,3			
хлеб серый	40	40	2,6	0,4	16	76	232	80	16	232	80	16			
			22,869	17,332	80,27	635,933									
			75,592	77,902	257,451	1797,112									