

Меню восьмого дня

МБДОУ № 1



Прием пищи наименование блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	N	K	Ca
			Б	Ж	У							

Завтрак												
наша рисовая мол., м/сл, хлеб с маслом, сыр, какао с мол.												
хлеб	40	40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032		3,08	16,8	28
масло	10	10	0,13	7,3	0,09	661	сл	сл	0	8,1	2,6	2,4
рис	20	200	1,4	0,12	15,46	64,6	0,012	0,008	0	5,2	10,8	4,8
сахар	5		-	-	4,99	18,95	-	-	-	0,03	0,15	
молоко	240		6,72	7,68	11,28	139,2	0,072	0,312	2,4	120	350,4	290,4
м/сл	5		0,065	3,65	0,045	33	сл	сл		4,05	1,3	1,2
сыр	15		3,51	4,5		55,65	0,006	0,045	0,384	150	17,4	150
какао	0,06	200	0,0147	0,00672	0,01698	0,222						
молоко	210		6,67	7,35	9,87	126	0,0252	0,1638	1,26	105	306,6	254,1
сахар	15		-	-	14,97	56,85	-	-	-	0,15	0,45	0,3
			20,749	31,046		640,172						

Обед

свекла	40	50-60	0,68	-	4,32	19,2	0,008	0,016	4	34,4	115,2	14,8
морковь	10		0,13		0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	2,1	2	5,1
м/р	8		-	7,992	-	7,992						
лук	5		0,085	-	0,475	2,15	0,025	0,001	0,5	0,9	8,75	1,55
			0,895	7,992	5,495	32,642						
перловка	15	200-	1,395	0,165	11,055	48,6	0,018	0,009	0,3	-	25,8	5,7
м/сл	5	250	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
томат	3		0,33	0,06	0,114	0,69						
сметана	10		0,3	1,0	0,29	11,6	0,003	0,01	0,05	5	12,4	9
картофель	60		1,2	-	11,82	49,8	0,072	0,03	0,54	16,8	340,8	6
зелень	5		0,075	0,0015	0,135	0,96	0,0009	0,003	3	1,29	10,05	6,69
сметаной												
баклажан	150		0,9	0,54	10,26		0,054	0,054	27	360	428,4	27
м/сл	3		0,039	2,175	0,027	19,83	0,0003	0,0003	0,0033	2,43	0,78	0,72

Пищи наименова ние блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		B1	B2	С	N	K	Ca						
перец бал.	8	140-	0,104	сн	0,424	8,1												
морковь	30	160	0,39	-	2,1	9,9	0,0018	0,021	1,5	6,3	60	15,3						
петрушка	10		0,37	-	0,81	4,5	0,005	0,005	0,07	7,9	34	24,5						
мясо	80		15,12	9,92	-	149,6	0,048	0,12	сн	48	252	7,2						
яйцо	1/5		1,82	1,84	0,07	24,1	0,007	0,015		11	19,4	1,6						
лук	8		0,136		0,76	3,44	0,0024	0,0016	1,6	1,44	14	2,48						
мука	5		0,25	0,055	3,845	16,35	0,0085	0,004		0,6	6,1	0,9						
зелень	5		0,075	0,0015	0,135	0,96	0,0009	0,003	3	1,29	10,05	6,69						
м/р	8		-	7,992	-	7,992												
томат	3		0,108	-	0,354	2,85												
хлеб	70	70	5,6	0,7	36,4	168	11,2	0,056		259	91	17,5						
			28,413	28,1	79,404	580,112												
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																	
			0,9		24,66	100,8												

абрикос овый с вит С.

Полдник

картофельное пюре на масле сливочном, чай сладкий												
Молоко	яйцо	м/сл	картошка	рыба	мука	м/раст	чай	сахар				
30	1/5	3	140	80	5	5	0,06	15				
70-80							200					
0,84	1,82	0,039	2,8	14,4	0,05	-	-	-	14,97	56,85	-	-
0,96	1,84	2,175	-	7,2	0,005	4,995	-	-	-	-	-	-
1,41	0,07	0,027	27,58	-	3,75	-	-	-	-	-	-	-
17,4	24,1	19,83	116,2		16,35	4,995						
0,009	0,007	0,0003	0,168	0,096	0,0085	0,004						
0,039	0,015	0,0003	0,07	0,288	0,004							
0,3		0,0033	28	сн	-							
15	11	2,43	39,2	51,2	0,5				0,15	0,45	0,3	
43,8	19,4	0,78	795,2	226,4	6							
36,3	1,6	0,72	14	29,6	0,9							

Прием, пищи наименова ние блюда	Брутто	Масса порции	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
			22,549	17,575	63,807	331,725						
			73,506	84,713	247,227	1685,451						

$$K=4*(73,506-2,10)+9*(84,713-4,20)+4*(247,227-10,77)=285,624+724,617+945,828=1956,069 \text{ к/к}$$