

10 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			сая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>																
2	Суп картофельный с фрикадельками	250														
	Говядина(фарш)		77	70	13,02	9,8	0	130,9	-	0,05	-	0,35	6,3	1,82	138,6	14,7
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44	-	0,042	0,84	0,008	2,6	0,07	4,87	1,18
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48	-	0,005	0,38	0,03	3,83	0,05	4,13	2,85
	Картофель		100	65	1,3	0,26	10,6	53,3	-	0,08	13	0,04	6,5	0,59	37,7	15
	Рис		10	10	0,7	0,05	7,45	33,8	-	0,008	-	0,072	2,4	0,1	9,7	2,6
	Масло сливочное		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05	0,02	0,0005	-	0,15	1,2	0,01	1	0,15
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>																
2	Какао с молоком	200														
	Какао порошок		1,2	1,2	0,32	0,2	0,37	4,93	-	0,0012	-	-	0,24	0,16	10,18	1,19
	Сахар		15	15	0	0	14,97	56,85	-	-	-	-	0,3	0,045	-	-
	Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,06	2	0,2	242	0,2	182	28
	Печенье "Юбилейное"	50	50	50	3,75	5,9	37,2	208,5	-	0,04	-	-	10	0,5	34,5	6,5
	Хлеб пшеничный	90	90	90	6,84	0,81	44,73	203,4	-	0,14	-	-	23,4	1,44	74,7	31,5
Энергетическая пищевая ценность на одного ребенка					31,82	27,058	126,055	846,65	0,06	0,4267	16,22	0,85	298,77	4,985	497,38	103,67

Яблоки

100

0,3

10,2

41,4