

10 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>																
1	Суп картофельный с фрикадельками	300														
	Говядина (фарш)		86	78	14,51	10,92	0	145,86	-	0,06	-	0,39	7,02	2,03	154,44	16,38
	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		150	125	2,51	0,5	20,38	102,51	-	0,15	25	0,08	12,5	1,14	72,49	28,85
	Рис		20	20	1,4	0,1	14,9	67,6	-	0,016	-	0,14	4,8	0,2	19,4	5,2
	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	120	120	120	9,12	1,08	59,64	271,2	-	0,19	-	-	31,2	1,92	99,6	42
Энергетическая пищевая ценность на одого ребенка					37,5	28,738	158,195	1012,42	0,06	0,5647	28,22	0,998	315,69	6,325	582,61	132,3