

1 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-лапша	300														
	Лапша, вермишель		20	20	2,12	0,24	13,76	66,8	-	0,05	-	-	4,8	0,42	23	8,8
	Картофель		250	188	3,76	0,75	30,66	154,16	-	0,23	37,6	0,12	18,8	1,71	109,04	43,38
	Морковь		20	15,5	0,21	0,02	1,1	5,13	-	0,01	0,79	0,06	7,92	0,1	8,54	5,89
	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
	Масло сливочное		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,04	0,001	-	0,29	2,4	0,02	2	0,3
	Бульон		60	53	9,33	7,63	0,21	97	0,021	0,038	-	-	5,3	0,8	111,3	13,26
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>																
2	Чай с лимоном	200														
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44	-	0,0003	0,04	-	1,98	3,3	0,34	1,76
	Лимон		10	10	0,09	0	0,3	3,1	-	0,004	4	-	4	0,12	2,2	1,2
	Сахар		15	15	0	0	14,97	56,85	-	-	-	-	0,3	0,045	-	-
	Масло сливочное	20	20	20	0,26	14,5	0,18	132,2	0,08	0,002	-	0,58	4,8	0,04	4	0,6
	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 одного ребенка					28,97	37,37	158,886	1064,92	0,141	0,6073	43,27	1,058	94,1	9,045	399,39	124,87