

2 день

Возрастная категория: 7-11 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:</i>																
1	<b>Плов из отварной птицы</b>	200														
	Окорочка, грудка куриная		110	82,5	6,16	5,04	0,14	64,06	0,014	0,025	-	-	3,5	0,53	73,5	8,76
	Рис		45	45	3,15	0,21	33,51	152,09	-	0,028	-	0,33	10,79	0,45	43,64	11,7
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89,9	-	-	-	6,5	-	-	-	-
	Морковь		14	10,5	0,14	0,01	0,74	3,47	-	0,007	0,53	0,04	5,36	0,07	5,78	3,99
	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
<i>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>																
2	<b>Компот из свежих яблок</b>	200														
	Яблоки		33	30	0,12	0	2,94	11,4	-	0,009	4,8	0,12	4,8	0,18	3,3	2,7
	Сахар		15	15	0	0	14,97	56,85	-	-	-	-	0,3	0,045	-	-
	<b>Масло сливочное</b>	10	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,04	0,001	-	0,29	2,4	0,02	2	0,3
	<b>Сыр</b>	9,8	10	9,8	2,63	2,68	0	35,28	-	0,003	0,27	0,014	101,92	0,11	53,31	5,49
	<b>Хлеб пшеничный</b>	90	90	90	6,84	0,81	44,73	203,4	-	0,14	-	-	23,4	1,44	74,7	31,5
Энергетическая пищевая ценность обеда на одного ребенка																
					19,29	26	97,88	685,99	0,054	0,255	6,44	7,302	155,07	2,915	261,1	65,62

груши

100

0.4

0.3

09.май

42