

2 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:</i>																
1	Плов из отварной птицы	230														
	Окорочк, грудка куринная		160	125,5	9,33	7,63	0,21	97	0,021	0,038	-	-	5,3	0,8	111,3	13,26
	Рис		50	47,5	3,33	0,23	35,38	160,54	-	0,03	-	0,35	11,39	0,39	46,1	12,35
	Масло растительное		18	18	0	18	0	161,82	-	-	-	11,7	-	-	-	-
	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		22	18,5	0,26	0	1,67	7,58	-	0,09	1,85	0,02	5,73	0,15	10,73	2,6
<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	Компот из свежих яблок	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		20	20	0	0	19,96	75,8	-	-	-	-	0,4	0,06	-	-
	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
	Сыр	11,8	12	11,8	3,17	3,23	0	42,48	-	0,004	0,33	0,02	122,72	0,13	64,2	6,6
	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					25,73	44,68	120,72	963,49	0,101	0,37	7,51	12,83	191,7	3,74	345,01	84,1