

3 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>																
1	<b>Каша пшенная</b>	200														
	Пшено		45	45	5,4	1,26	29,93	155,7	-	0,19	-	-	12,15	3,15	104,85	37,35
	Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	0,02	0,03	1	0,1	121	0,1	91	14
	Сахар		10	10	0	0	9,98	37,9	-	-	-	-	0,2	0,03	-	-
	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
<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>																
2	<b>Кисель</b>	200														
	Кисель сухой		24	24	0,096	0	20,81	81,12	-	-	-	-	-	-	-	-
	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 на одного ребенка					18,026	22,45	125,3	760,45	0,1	0,365	1,27	0,694	263,77	4,915	327,86	88,94

Яблоки

100

0,3

10,2

41,4