

3 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 детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010</i>																
1	Каша пшенная	250														
	Пшено		50	50	6	1,4	33,26	173	-	0,21	-	-	13,5	3,5	116,5	41,5
	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	Кисель	200														
	Кисель сухой		24	24	0,096	0	20,81	81,12	-	-	-	-	-	-	-	-
	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					21,576	30,66	148,62	937,8	0,14	0,437	1,33	0,99	296,22	5,8	377,3	105