

4 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>																
1	Гуляш с макаронами	120														
	Говядина		77	70	13,02	9,8	0	130,9	-	0,05	-	0,35	6,3	1,82	138,6	14,7
	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
	Морковь		30	22,5	0,3	0,02	1,59	7,44	-	0,02	1,14	0,09	11,49	0,15	12,39	8,55
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95	-	-	-	3,25	-	-	-	-
	Томатная паста		5	5	0,24	0	1,02	2,25	-	0,008	2,25	-	1	0,12	3,4	1,5
	Мука пшеничная		15	15	1,59	0,18	10,32	50,1	-	0,03	-	-	3,6	0,36	17,25	6,6
	Макаронные изделия		40	40	4,28	0,52	27,84	135,6	-	0,1	-	-	9,6	0,84	46,4	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
<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	-	-
	Вафли	50	50	50	1,6	1,4	40,05	171	-	0,02	-	-	5	0,3	5	1
	Хлеб пшеничный	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					28,29	24,98	141,686	875,57	0,04	0,4153	8,27	3,988	71,67	8,585	307,15	86,29

яблоки

100

0.3

10

41.4