

4 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 предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>																
1	<b>Гуляш с макаронами</b>	230														
	Говядина		86	78	14,51	10,92	0	145,86	-	0,06	-	0,39	7,02	2,03	154,44	16,38
	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
	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		18	18	0	18	0	161,82	-	-	-	11,7	-	-	-	-
	Томатная паста		10	10	0,48	0	2,04	4,5	-	0,016	4,5	-	2	0,24	6,8	3
	Мука пшеничная		20	20	1,12	0,24	13,76	66,8	-	0,04	-	-	4,8	0,48	23	8,8
	Макаронные изделия		20	20	2,14	0,26	13,93	67,8	-	0,05	-	-	4,8	0,42	23,2	9
	Масло сливочное		15	15	0,21	10,89	0,14	99,15	0,06	0,002	-	0,45	3,6	0,03	3	0,45
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>																
2	<b>Чай с лимоном</b>	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	-	-
	<b>Вафли</b>	50	50	50	1,6	1,4	40,05	171	-	0,02	-	-	5	0,3	5	1
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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					29,91	42,81	148,106	1063,54	0,06	0,4923	11,53	12,65	81,92	9,185	340,7	94,74