

5 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 питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>																
1	Борщ	250														
	Картофель		250	188	3,79	0,75	30,64	154,22	-	0,23	37,6	0,12	18,8	1,7	109,04	43,24
	Капуста свежая		50	40	0,72	0,04	1,88	10,8	-	0,012	18	0,08	19,2	0,24	12,4	6,4
	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		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48	-	0,005	0,38	0,03	3,83	0,05	4,13	2,85
	Свекла		50	37,5	0,56	0	3,41	15,38	-	0,008	0,075	-	13,88	0,53	16,13	16,13
	Масло сливочное		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05	0,02	0,0005	-	0,15	1,2	0,01	1	0,15
	Паста томатная		10	10	0,48	0	2,04	4,5	-	0,016	4,5	-	2	0,24	6,8	3
	Сахар		2,5	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0	0,08	0	0	0
	Бульон или вода		200	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
<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>																
2	Компот из сухофруктов	200														
	Сухофрукты		16	16	0,35	0	7,68	31,84	-	0,0032	0,32	-	17,76	0,96	12,32	-
	Сахар		15	15	0	0	14,97	56,85	-	-	-	-	0,3	0,045	-	-
	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
	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 1 ребенка																
					36,02	38,738	109,765	919,76	127,3	0,5687	64,425	1,338	125,92	6,895	437,26	129,2

Груши

100

0,4

0,3

9,5

42