

5 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 школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>																
1	Борщ	300														
	Бульон или вода		240	240	27,28	22,8	0,48	313,9	152,4	0,13	3,25	0,44	21,68	1,88	230,24	28,98
	Картофель		250	188	3,76	0,75	30,66	154,16	-	0,23	37,6	0,12	18,8	1,71	109,04	43,38
	Капуста свежая		100	90	1,62	0,09	4,23	24,3	-	0,03	40,5	0,18	43,2	0,54	27,9	14,4
	Лук репчатый		20	17,8	0,25	0	1,61	7,29	-	0,09	1,78	0,02	5,51	0,15	10,32	2,5
	Морковь		20	15,5	0,21	0,02	1,1	5,13	-	0,01	0,79	0,06	7,92	0,1	8,54	5,89
	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		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,04	0,001	-	0,29	2,4	0,02	2	0,3
	Сахар		3	3	0	0	3	11,97	0	0	0	0	0,09	0,01	0	0
	Паста томатная		10	10	0,48	0	2,04	4,5	-	0,016	4,5	-	2	0,24	6,8	3
<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	25	25	25	0,33	18,13	0,23	165,25	0,1	0,003	-	0,73	6	0,05	5	0,75
	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																
					44,09	50,12	129,14	1127,87	152,54	0,7112	88,815	1,84	170,74	8,155	527,89	157,33