6 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	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005																
1	**Рагу овощное**	200														
	Говядина		100	91	16,9	12,74	0	170,17	-	0,06	-	0,46	8,19	2,37	180,1	19,11
	Картофель		50	32	0,64	0,13	5,22	26,24	-	0,04	6,4	0,02	3,2	0,29	18,56	7,36
	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
	Паста томатная		5	5	0,24	0	1,02	2,25	-	0,008	2,25	-	1	0,12	3,4	1,5
	Мука пшеничная		10	10	1,06	0,12	6,88	33,4	-	0,02	-	-	2,4	0,24	11,5	4,4
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89,9	-	-	-	6,5	-	-	-	-
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005															
4	**Чай**	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
	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					28,30	25,25	116,06	770,37		0,35	27,91	7,10	71,10	8,47	315,00	77,06
	груши	100			0,4	0,3	9,5	42								