6 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	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																
3	**Рагу овощное**	250														
	Говядина		110	100	18,6	14	0	187	-	0,06	-	0,5	9	2,6	198	21
	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		20	17,8	0,25	0	1,61	7,3	-	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
	Паста томатная		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
	Масло растительное		18	18	0	18	0	161,82	-	-	-	11,7	-	-	-	-
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005															
5	**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	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					32,82	34,91	140,286	969,08		0,4783	31,51	12,38	90,11	9,665	382,56	99,71