

7 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 предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>																
1	Котлета из птицы	80														
	Бройлер -цыпленок		136	56	10,9	10,3	0,39	134,96	39,2	0,03	1,01	0,11	8,96	1,68	127,68	15,2
	Хлеб пшеничный		12,8	12,8	1,02	0,12	6,28	30,46	0	0,02	-	0,16	2,94	0,25	11,39	4,35
	Молоко или вода		19,2	19,2	0,55	0,48	0,92	10,36	4,22	0	0,24	0	23,04	0,01	17,28	2,68
	Сухари		8	8	1,28	0,08	5,6	26,84	0,8	0,01	0	0,48	20	0,16	20	4
	Масло растительное		1,6	1,6	0	1,59	0	14,38	-	-	-	0,7	-	-	0,03	-
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011</i>																
2	Соус красный основной	50														
	Лук репчатый		5	4,2	0,06	0	0,38	1,72	-	0,002	0,42	0,004	1,3	0,03	2,4	0,59
	Морковь		5	3,75	0,05	0,004	0,27	1,24	-	0,002	0,19	0,02	1,91	0,03	2,06	1,43
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95	-	-	-	3,25	-	-	-	-
	Паста томатная		5	5	0,24	0	1,02	2,25	-	0,008	2,25	-	1	0,12	3,4	1,5
	Мука пшеничная		5	5	0,53	0,06	3,44	16,7	-	0,01	-	-	1,2	0,12	5,75	2,2
<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>																
3	Каша гречневая рассыпчатая	100														
	Гречка		40	40	5,04	1,32	26	138,8	-	0,176	-	-	22	2,64	159,2	31,2
	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
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005</i>																
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	-	-
	Масло сливочное	10	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,04	0,001	-	0,29	2,4	0,02	2	0,3
	Сыр	9,8	10	9,8	2,63	2,68	0	35,28	-	0,003	0,27	0,014	101,92	0,11	53,31	5,49
	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					29,42	33,324	104,151	817,78	44,28	0,4028	4,42	5,178	213,55	9,965	480,54	102,35

Бананы

200

3

0,2

38,4

178