

7 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 предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005</i>																
1	Котлета из птицы	100														
	Бройлер-цыпленок		170	70	12,74	12,88	0,49	168,7	49	0,05	1,26	0,14	11,2	2,1	159,6	18,9
	Хлеб пшеничный		16	16	1,25	0,16	7,85	38,8	0	0,02	0	0,2	3,68	0,32	14,24	5,44
	Молоко или вода		24	24	0,69	0,6	1,15	12,96	5,28	0,01	0,31	0	28,8	0,02	21,6	3,36
	Сухари		10	10	1,6	0,1	7	33,55	1	0,02	0	0,6	25	0,2	25	5
	Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98	-	-	-	0,88	-	-	0,04	-
<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	150														
	Гречка		50	50	6,3	1,65	32,5	173,5	-	0,22	-	-	27,5	3,3	199	39
	Масло сливочное		10	10	0,14	7,26	0,09	66,1	0,04	0,001	-	0,3	2,4	0,02	2	0,3
<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	11,8	12	11,8	3,17	3,23	0	42,48	-	0,004	0,33	0,02	122,72	0,13	64,2	6,6
	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					36,1	41,274	128,906	1015,52	55,36	0,5383	4,8	5,704	262,59	11,675	601,23	128,38