

8 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
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>																
1	Суп гороховый	250														
	Картофель		250	188	3,79	0,75	30,64	154,22	-	0,23	37,6	0,12	18,8	1,7	109,04	43,24
	Горох		45	45	10,35	0,72	22,85	141,3	-	0,41	-	-	40,05	3,15	101,7	39,6
	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
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95	-	-	-	3,25	-	-	-	-
	Бульон или вода		200	200	22,79	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
<i>Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.</i>																
2	Отвар из шиповника	200														
	Шиповник (сушеный)		16	16	0,64	0	8	35,36	-	0,024	192	0,54	10,56	4,48	3,2	3,2
	Сахар		15	15	0	0	14,97	56,85	-	-	-	-	0,3	0,045	-	-
	Печенье "Утреннее"	50	50	50	3,75	5,9	37,2	208,5	-	0,04	-	-	10	0,5	34,5	6,5
	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					48,38	32,188	160,08	1112,12	127,2	1,001	233,53	4,318	127,61	13,005	524,01	152,22

Яблоко

100

0,3

10,2

41,4