

8 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>																
1	Суп гороховый	300														
	Картофель		250	188	3,76	0,75	30,66	154,16	-	0,23	37,6	0,12	18,8	1,71	109,04	43,38
	Горох		50	50	11,5	0,8	25,4	157	-	0,45	-	-	44,5	3,5	113	44
	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
	Масло растительное		18	18	0	18	0	161,82	-	-	-	11,7	-	-	-	-
	Бульон или вода		210	210	23,87	19,95	0,42	274,66	133,35	0,11	2,84	0,38	18,97	2,82	201,46	25,36
<i>Сборник технологических нормативов, рецептур 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		20	20	0	0	19,96	75,8	-	-	-	-	0,4	0,06	-	-
	Печенье "Утреннее"	50	50	50	3,75	5,9	37,2	208,5	-	0,04	-	-	10	0,5	34,5	6,5
	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					53,1	46,5	183,99	1350,93	133,35	1,144	235,01	12,82	147,86	15,24	579,66	172,83