

9 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 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</i>																
1	Жаркое по домашнему	150														
	Говядина		100	91	16,9	12,74	0	170,17	-	0,06	-	0,46	8,19	2,37	180,1	19,11
	Картофель		150	110	1,93	0,44	17,93	90,2	-	0,13	22	0,06	11	0,99	63,8	25,3
	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
	Масло сливочное		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,04	0,001	-	0,29	2,4	0,02	2	0,3
	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
<i>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:Делта принт, 2005</i>																
2	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	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					27,7	22,648	119,076	764,08	0,04	0,3983	23,26	0,848	58,7	8,585	334,94	83

Груши

100

0,4

0,3

9,5

42